Раневрритмия

ПѢСНИ НА ХАРМОНИЧНИТѢ ДВИЖЕНИЯ

МУЗИКА И ДВИЖЕНИЯ

ОТЪ

УЧИТЕЛЯ

СОФИЯ

1941

Ритмия

ПѢСНИ НА ХАРМОНИЧНИТѢ ДВИЖЕНИЯ

МУЗИКА И ДВИЖЕНИЯ

ОТЪ

УЧИТЕЛЯ

СОФИЯ
1941

Лито-печатъ — Гурко 22, София

ПАНЕВРИТМИЯТА Е НАУКА ЗА ПРИЕМАНЕ РАЗУМНИТѢ ДВИЖЕНИЯ НА ПРИРОДАТА.

ПРИ ПАНЕВРИТМИЯТА ЧОВѢКЪ ПОСРѢЩА И ВЪЗПРИЕМА БОЖЕСТВЕНОТО И МОЩНОТО, КОЕТО ГРАДИ ВСЕЛЕНАТА, И ОТИВА ДА РАБОТИ ЗА ВЕЛИКАТА ИДЕЯ НА ЖИВОТА.

УВОДНИ ДУМИ

Сѫщинския смисълъ на думата „паневритмия“ Учителтъ отъ духовно-окултно гледище е изяснилъ съ следното изчерпателно и пълно съ соченъ смисълъ изречение: Паневритмията е разумна обмѣна съ силитѣ на живата природа.

Ако се взрѣмъ по-настойчиво въ дълбокия смисълъ на човшѣкия и космиченъ животъ, ще откриемъ, че всѣка проява въ микрокосмичното битие е отражение или резонансъ на единъ обиленъ животъ, който блика въ макрокосмоса. Пробудениятъ отъ съня на своето биологично битие човѣкъ винаги се стреми да даде изразъ на тоя висшъ животъ на Духа както чрезъ изразнитѣ срѣдства на музиката, живописьта, архитектурата и пр., тъй и съ хореографското изкуство. Движенията, които правимъ въ всѣкидневния си животъ, сѫ изразъ на една идея. И ако бихме имали търпението и наблюдателностьта на единъ изследвачъ, бихме могли да ги класифицираме въ дѣлове, съобразно съ идеитѣ и настроенията, които тѣ изразяватъ.

Ако човѣкъ си постави задачата да отгледа и отхрани въ себе си възвишени мисли и чувства, ако въ желанието си да върви по извитъцитѣ на своя

духовенъ възходъ, той се стреми да направи живота си по-пълно съзнателенъ, тогава би трѣбвало и движенията, които върши, да бѫдатъ съзнателенъ изразъ на известни идеи.

Всѣко упражнение отъ голѣмото хореографско изкуство е изразъ на нѣкаква мисъль. Трѣбвало би това изкуство да е така съвършено, че наблюдателтъ да долавя въ движенията тая мисъль или идея, които изразяватъ. Преповторението на дадена пластична фигура трѣбва по този пѫть да ни доведе до идеята, до мисъльта, до вѫтрешното изживяване. Следователно, играта е срѣдство за изразъ на духовното; ритмиката на тѣлесната игра ни води до ритмиката на нашия духовенъ животъ.

Всичкитѣ 28 игри на паневритмията — извлечени изъ живата природа — сѫ изразъ на съответни възходящи състояния на човѣка. Тѣ сѫ спокойни, лишени отъ стихийностьта на опиянението, прости, съ великата простота на мировитѣ закони, и чисти отъ външнитѣ ефекти, които убиватъ волята за съсрѣдоточаване. Играятъ се на ранина въ часоветѣ на събуждащия се животъ, когато изъ свѣтовното сърдце съ пълни шъпи се дарява великия даръ на една обичь.

Колелото на паневритмията е едно малко преповторение на огромното свѣтовно колело, по което протичатъ силитѣ на макрокосмичния животъ. То крие въ своята идея идеята за божественото пробуждане на живота, крие четиритѣ годишни времена, радостьта на даването и всички ония състояния, презъ които минава човѣкъ въ своя животъ.

Съ играта въ тия ранни часове всѣки може да дойде въ резонансъ съ протичащитѣ благодатни сили на живата природа. Чрезъ тия игри, които упражняватъ толкова повече своето въздействие, колкото по-съсрѣдоточено и съзнателно се изпълняватъ, се съдействува за прокълването и израстването на вложенитѣ скжпи дарове въ душата на всѣки човѣкъ.

УЧИТЕЛЬТЪ

ОСНОВИ НА ПАНЕВРИТМИЯТА

Всрѣдъ кипежа на днешния животъ човѣкъ трѣбва да долавя известни симптоми, по които да сѫди за тенденциитѣ и насокитѣ на развитието. При многообразието на съвременната епоха човѣкъ трѣбва да е достатъчно наблюдателенъ, за да забележи характернитѣ симптоми, които говорятъ за двигателнитѣ сили на епохата. Тия симптоми сѫ само букви, и по тѣхъ прозорливиятъ може да сѫди за дълбокитѣ процеси, които ставатъ въ глѫбинитѣ на обществото и за изгледитѣ на близкото бѫдеще.

Такъвъ симптомъ е и паневритмията.

Преди да говоримъ за сѫщностьта на паневритмията, нека разгледаме езиковния произходъ на тая дума. Тя е съставена отъ три корена: представката „пан“ въ началото значи „все“, „всичко“, „всеобщъ“, „космиченъ“. Втората представка „ев“, или на латински въ първоначалния си видъ „еу“, значи „истински“, „висшъ“. „Ев“ е това, отъ което излиза всичко; то означава сѫщината, реалното, сѫществено въ свѣта. А ритъмъ значи правилность въ движението или въ всѣки другъ външенъ изразъ

на нѣщата. Представката „пан“ означава, че се говори за единъ ритъмъ, който царува въ цѣлокупната природа, въ основитѣ на цѣлото Битие. Тогава, споредъ езиковния произходъ на думата „паневритмия“, можемъ да я наречемъ „космиченъ висшъ ритъмъ“.

Нека кажемъ нѣколко думи за основитѣ и законитѣ на паневритмията. Тя е хармонично творческо изявление на Божественото начало въ вселената.

Въ красивия свещенъ часъ, когато цѣлата природа тръпне отъ радость при изгрѣвъ слънце, се образува живиятъ кржгъ на паневритмията. Въ ранно утро, вѫрѣдъ цвѣтя и цъвнали дървета, почватъ ритмичнитѣ ѝ движения. Кои сж тѣзи, които образуватъ живия кржгъ на паневритмията? Тѣ сж, които искатъ да влѣзатъ въ единъ свѣтъ на поезия, свобода и творчество.

Въ основитѣ на паневритмията седятъ следнитѣ седемь принципа:

1. **Принципъ на разумностьта.** Той гласи: Всичко е умъ и разумъ. Всичко въ свѣта е разумно.

2. **Принципъ на съответствието.** Той може да се изясни така: Между всички нѣща има подобие, съответствие. Херметичната философия изразява това съ следнитѣ думи: „Каквото има горе, има го и долу“. Напр. има съответствие между идея, тонъ, форма, движение, цвѣтъ, число. Има съответствие между химичнитѣ елементи и краскитѣ. Явления, съответни на раждане и смърть, срѣщаме въ раз-

нитѣ области на живота. Или другъ примѣръ: Има морски приливъ и отливъ, приливи и отливи въ различнитѣ годишни времена, приливъ и отливъ въ вжтрешния животъ на човѣка и пр.

3. Принципъ на трептенията или движенията. Този принципъ гласи: Всичко е въ движение. Всичко се движи, всичко трепти. Нищо не е въ покой. Фактитѣ на съвременната наука потвърждаватъ това. Трептенията на материята, на енергията, на ума и даже на Духа се различаватъ споредъ бързината. Трептенията растатъ по бързина отъ материята къмъ Духа. Има безброй видове и степени на трептения споредъ бързината имъ.

Явленията въ природата могатъ да се изучаватъ отъ разни гледища, между другото и отъ гледището на трептението. Напр. могатъ да се изучатъ трептенията на свѣтлината, звука, електричеството, магнетизма, трептенията на материята въ разнитѣ ѝ състояния, въ разнитѣ организми и пр.

4. Принципъ на полярность, двойственость. Всичко въ природата е двойствено, поляризирано. Двойствеността е основенъ законъ въ всемира. Напр. има мжжки и женски принципъ, положително и отрицателно електричество. Полюси иматъ земята, човѣшкиятъ организъмъ, растенията, яйцето, кристалътъ, магнитътъ и пр.

5. Принципъ на ритъма. Другъ основенъ и всеобщъ законъ въ природата е ритъмътъ или периодичностьта. Всичко въ природата е ритмично, периодично. Напр. има ритъмъ въ трептенията на свѣт-

лината, въ годишнитѣ времена, въ днитѣ и нощитѣ, въ раждането и смъртьта, въ прилива и отлива. После има ритъмъ въ земнитѣ движения. Земната ось прави малки колебания, които образуватъ цѣлъ кржгъ около полюса за 25,000 години. После имаме ритмично или периодично идване на кометитѣ, ритъмъ въ човѣшкия животъ, ритъмъ въ историчния процесъ и пр.

6. Принципъ за причини и последствия. Всичко въ свѣта има разумни причини. Нѣкога виждаме, че причината е неразумна, но задъ нея има разумни причини.

7. Принципъ за единството или сродството. Всички нѣща въ природата сж сродни, родствени, защото въ основата имъ лежи единството. Напр. химичнитѣ елементи сж нагледъ много различни единъ отъ другъ, но въ основата имъ лежатъ електронитѣ, кондензираниятъ етеръ. Всички елементи не сж нищо друго, освенъ различни комбинации на електронитѣ. При близкитѣ нѣща сродството се вижда по-явно, а при по-далечнитѣ то лежи по-дълбоко.

Отъ втория горенъ принципъ следва, че има връзка между тонъ и движение. Даже ако разгледаме тона отъ едно гледище, той не е ли движение? Този тънъкъ усѣтъ за връзката между тонъ и движение е вложенъ отъ природата въ всѣки човѣкъ. Стига само човѣкъ да следва нейнитѣ подбуди, и той по естественъ начинъ ще дойде до съчетанието на думитѣ съ музиката и движението. Да наблюдаваме нѣкого, у когото е развитъ усѣтътъ къмъ ритъмъ и тонъ. Когато той слуша нѣкое музикално

произведение, какъ почва неволно да движи кракъ или ржка? Или да наблюдаваме нѣкои деца, у които има развитъ усѣтъ за тонъ, ритъмъ и пластика. Когато чуятъ нѣкоя пѣсень, тѣ веднага почватъ да правятъ движения, които съответствуватъ въ помалка или по-голѣма степень на думитѣ и музиката. Тѣ може да сж 3—4 годишни, но интуитивно долавятъ връзката между музиката и движението. Въ тия моменти космични сили действуватъ чрезъ тѣхъ; вѣчнитѣ закони, които царуватъ въ цѣлото битие, се изявяватъ чрезъ тѣхъ.

Нека се опита човѣкъ да превърне каква да е пѣсень въ движение и ще види, какво голѣмо въздействие ще укаже това върху него. Тогава думитѣ и тоноветѣ оживяватъ, добиватъ другъ животъ, почватъ да му разкриватъ едно скрито дълбоко значение, ново съдържание, което досега не е подозиралъ въ тѣхъ; той долавя скритата потенциална мощь въ думитѣ и музиката.

И самиятъ той става другъ, преобразява се. Думитѣ, тоноветѣ и движенията, така съчетани, упражняватъ единъ видъ магично действие върху тѣлото, мислитѣ, чувствата и волята му; тѣ действуватъ дълбоко на неговото естество и раздвижватъ всичкитѣ му сили — физични и духовни. Въ този моментъ той като че ли почва да разбира подобре себе си, хората, природата. Като че ли тогава всѣка форма въ природата — звезда, камъче, тревичка, цвѣте, мушичка, човѣкъ — му говори и му разкрива скрития си смисълъ.

Движенията на паневритмията сж извлечени изъ самата природа.

И само тѣзи движения сѫ мощни, силни, обновителни, които сѫ извлечени изъ нея. Законитѣ на паневритмичнитѣ движения сѫ написани въ цѣлия всемиръ. Тѣзи движения сѫ основани на дълбокото познание на силитѣ, действуващи въ човѣшкия организъмъ и въ цѣлото битие.

Отъ друга страна съчетанието на паневритмичнитѣ движения съ музиката, думитѣ и идеитѣ не е произволно, а е основано на втория отъ горнитѣ принципи — принципа на съответствието. Тѣзи движения сѫ въ строга закономѣрна връзка съ идеитѣ и музиката.

Паневритмията се основава на законитѣ на съответствието между идея, дума, музика и движение. Защото само когато движенията строго съответствуватъ на думитѣ и музиката, ще имаме онова възродително действие върху човѣка.

Паневритмия сѫществува въ цѣлата природа. Земята се движи около слънцето съ бързина 29 клм. въ секунда. Слънчевата система като цѣло се движи къмъ известни съзвездия. Земята и другитѣ планети, слънцето и всички други небесни тѣла се движатъ по законитѣ на паневритмията. Земята има повече отъ 10 вида движения. Ако си ги представимъ съчетани въ едно, ще видимъ, каква красива форма на движение се получава. Това има отражение върху земния животъ — въ проявенитѣ форми и процеси, които срѣщаме около насъ; напр. въ спиралното движение на стеб-

ления връхъ при своя растежъ нагоре — „нутационно движение“ — виждаме отражение на спиралния пжть, който прави земята изъ космичното пространство. Има хармония и ритъмъ въ цѣлото битие. Цѣлиятъ космосъ е проникнатъ отъ музика и движение, съчетани въ едно цѣло. Това е именно паневритмията. При движението на небеснитѣ тѣла отъ тѣхъ излиза тъй наречената хармония на сферитѣ, една музика, която пълни космичното пространство.

И движението на свѣтлината е паневритмия. Въ нея има движение, ритъмъ и музика. Даже доказано е отъ физиката, че свѣтлината, която излиза отъ слънцето, пулсира, т. е. въ нея има една ритмичность, каквато има и въ човѣшкото сърдце. Както сърдцето периодически изпраща кръвь по цѣлото тѣло, тъй и свѣтлината излиза отъ слънцето периодически въ по-голѣмо или по-малко количество. Движението на етернитѣ свѣтлинни вълни е паневритмия. Червенитѣ лжчи, портокаленитѣ, жълтитѣ и пр. на слънчевата свѣтлина, — всѣки отъ тѣхъ си има свои движения и своя музика, които се преплитатъ заедно и образуватъ великата хармония, която прониква всемира.

Механичното изучаване на нѣщата не разполага още съ данни върху паневритмията. То има само факти, но нѣма данни, за да я обоснове. То не знае, при една пѣсень какви движения трѣбва да направи тѣлото, кое движение на кой тонъ, дума и идея съответствува. Но една по-дълбока наука изучава законитѣ на това съответствие.

Въ движенията на паневритмията взематъ участие рѫцетѣ, краката и пр.; цѣлото тѣло се поставя въ движение и въ пози, които съответствуватъ на думитѣ и тоноветѣ. Въ паневритмията се турятъ въ движение всички видове геометрични линии: прави, криви, вълнообразни и смѣсени. Има движения силни, меки и свѣтли. Въ мекитѣ движения преобладаватъ кривитѣ линии. Въ силнитѣ движения — правитѣ линии. А пъкъ свѣтлитѣ движения сѫ съчетание на прави и криви линии. Има движения на електричеството и магнетизма; има студени и топли движения.

Има три степени на движение; механични, органични и психични. Механични движения сѫ тия, при които разумностьта действува отъ вънъ, а не отъ вѫтре. Органични сѫ тия, при които вѫтрешниятъ животъ взема участие, но не като ясна съзнателна мисъль. А психични движения сѫ тия, които сѫ свързани съ опредѣлена мисъль.

Въ паневритмията нѣма излишни движения, т. е. движения безъ смисълъ и безъ положително действие. Нейнитѣ движения сѫ най-економични. Тѣ сѫ най-целесъобразни движения, съ които се постига най-голѣмъ резултатъ. Въ паневритмията всѣка линия на движение строго съответствува на известни сили на човѣшкия организъмъ и на човѣшкото съзнание и ги събужда къмъ дейность, къмъ активность. По този начинъ паневритмията се явява като стимулаторъ за извикване къмъ животъ на физичнитѣ и духовни сили на човѣка.

Ето защо, можемъ да кажемъ, че паневритмията е наука, която регулира физичнитѣ, духовни и умствени процеси въ човѣка. Можемъ да я наречемъ наука на хармоничнитѣ движения въ връзка съ човѣшкитѣ мисли и чувства. При паневритмията човѣкъ трѣбва да мисли, да чувствува и да се движи едновременно! Ако движенията на човѣка не се свържатъ съ човѣшкитѣ мисли и чувства, ако тия последнитѣ не присжтствуватъ и не участвуватъ, тогава тия движения ще бждатъ механични и нѣма да иматъ онова мощно обновително и освежително действие върху тѣлото, ума, сърдцето, душата и духа на човѣка!

Важенъ е следниятъ основенъ космиченъ законъ:

Има единъ ритъмъ на Цѣлото, има единъ „пулсъ на живота" на космичния организъмъ. Човѣкъ е часть отъ това Цѣло; той е като единъ винтъ, като едно малко колело въ великия строежъ на Цѣлото. Ритъмътъ, пулсътъ на Цѣлото се предава, се прелива въ всички части. Напр. ритъмътъ на сърдцето не е случаенъ, но е свързанъ съ ритъма, съ който пулсира слънчевиятъ животъ. Има връзка между сърдечния и слънчевия ритъмъ. И когато човѣкъ е въ хармония съ Цѣлото, тогава всичко въ неговия организъмъ върви добре, понеже космичниятъ ритъмъ, космичниятъ пулсъ на живота се прелива въ неговото сърдце, въ неговото кръвообращение, въ неговото дишане, въ дейностьта на всичкитѣ му органи, и тѣ работятъ правилно. И тогава човѣкъ е здравъ, твори и гради на великата сцена на живота. Тогава ритъмътъ, пулсътъ на природата се

предава нему така, както дейностьта на единъ сложенъ механизъмъ се предава на вървежа на всѣки малъкъ винтъ или колелце, които влизатъ като части въ него.

Но пита се: кога човѣкъ е въ хармония съ това Цѣло, съ този космиченъ организъмъ, за да приеме неговия ритъмъ, неговия пулсъ? Когато е добъръ, справедливъ и разуменъ, когато тече презъ него любовьта, понеже разумностьта и любовьта сѫ основнитѣ принципи, които царуватъ въ природата. Тѣ сѫ извори, отъ които излизатъ двигателитѣ на всички други сили въ природата. Всичко въ природата е любовь и разумность! Когато човѣкъ е въ хармония съ Цѣлото, тогава ритъмътъ, линиитѣ на космичната паневритмия се преливатъ въ него, изразяватъ се чрезъ него.

Отъ гореказаното става ясенъ следниятъ законъ на паневритмията: **човѣкъ може да прави красиво и плавно паневритмичнитѣ движения, като въ момента мисли, чувствува и постѫпва добре.**

Паневритмията тонира човѣка, организира и хармонизира вѫтрешнитѣ му сили, координира ги и ги насочва къмъ разуменъ животъ. За това можемъ да кажемъ: **тя е методъ за самовъзпитание и възпитание на разумнитѣ сѫщества. Паневритмията представлява висшиятъ законъ, който трѣбва да се приложи за самовъзпитанието и възпитанието на индивида и обществото.**

Въ древнитѣ мистични школи пѣснитѣ сѫ се пѣли при движение! Въ тия школи сѫ знаели, какви мощни сили се събуждатъ чрезъ съчетанието на думитѣ, музиката и движението. Произнасянето на известни възвишени изречения придружавали съ пѣсень и специални движения. И това е имало мощно въздействие върху самитѣ тѣхъ. Въ древнитѣ мистични школи паневритмията е била методъ за възпитание на всички ученици. Тѣ сѫ били възпитавани чрезъ ритмични движения, свързани съ опредѣлени идеи и съчетани съ пѣние.

Мистични школи сѫществуватъ не само тукъ, но и на всички планети. Жителитѣ на планетитѣ и слънцето прилагатъ паневритмията. Природата не е мъртъвъ механизъмъ. Навсѣкѫде въ нея има животъ. Разумни сѫщества населяватъ цѣлия всемиръ.

Независимо отъ това, дали ние съзнаваме или не, сѫществува около насъ единъ свѣтъ на сѫщества съ висша интелегентность. Ние сме заобиколени съ тѣхнитѣ мисли, съ тѣхнитѣ сили, съ тѣхния животъ. Трѣбва да съзнаемъ това. Нѣкои отъ тѣхъ сѫ завършили отдавна своята човѣшка еволюция, а нѣкои сега я завършватъ. Човѣчеството върви по свѣтлия пѫть, начъртанъ и изминатъ отъ тѣхъ. То върви подиръ тѣхъ по красивия пѫть на възхода и просвѣтлението. Редътъ на човѣчеството иде следъ тѣхъ въ великата еволюционна стълба. Тѣ сѫ работници, служители въ великата лаборатория на природата. Именно тѣ сѫ разумнитѣ сили, които работятъ въ всемирната дър-

жава, въ която царува велика хармония, висша красота, необикновенъ редъ, точность и разумность. Ние трѣбва да се свържемъ съ тѣхния свѣтъ, за да могатъ тѣ да ни предадатъ своитѣ идеи и потици, своята сила и свѣтлина. И когато имаме вдъхновение, просвѣтление, озарение, когато имаме проблѣсъкъ на велики идеи, това сж дарове отъ тѣхния свѣтъ. Въ този моментъ ние сме приели нѣщо отъ тѣхнитѣ свѣтли мисли, отъ тѣхнитѣ възвишени идеи.

Именно чрезъ паневритмията ставаме възприемчиви къмъ това. Нали знаемъ, че когато радиоприемательтъ нагоди своята антена въ хармония съ радиопредавателя, възприема мислитѣ или музиката, които му се изпращатъ. Това предаване става чрезъ етера. При тѣзи хармонични движения на паневритмията ние ставаме способни да доловимъ мислитѣ на тѣзи напреднали души, влизаме въ контактъ съ единъ свѣтъ на висша интелегентность. Радиото е срѣдство, условие за обмѣна между народитѣ. Сжщо така и паневритмията е условие за приемане мислитѣ на тия гениални души.

Паневритмията по нѣколко пжтища действува върху човѣка:

1. Поставя го въ контактъ съ тия сжщества на висша интелегентность.

2. Събужда силитѣ, заложбитѣ, дарбитѣ, вложени въ човѣка. Защото трѣбва да знаемъ, че човѣшкото естество крие въ

себе си велики сили и способности, които сѫ още въ началото на своето събуждане и разцъвтяване. Човѣкъ не е още това, което крие въ глѫбинитѣ на своето естество.

Знае се, че човѣкъ е висшето проявление на земята. Камънитѣ сѫ най-низшето проявление. Растителното и животинското царства сѫ преходни степени. Постепенно природата отива къмъ по-висше свое проявление чрезъ природнитѣ царства. Великата разумность, Божественото работи въ всички природни царства, но отвънъ. Обаче отвѫтре то работи на земята само чрезъ човѣка. Хубавото у човѣка е проява на Божественото. Когато човѣкъ мисли, когато върши добро, той проявява Божественото Начало чрезъ себе си! Не трѣбва да дѣлимъ това Разумно Начало. То работи и се проявява чрезъ човѣка безразлично, дали той вѣрва или не. Паневритмията събужда Божественото естество на човѣка.

3. Идеитѣ, музиката и движенията на паневритмията проникватъ въ цѣлия човѣшки организъмъ, и по този начинъ човѣкъ става възприемчивъ къмъ животворнитѣ сили, които пълнятъ всемира.

Паневритмичнитѣ движения намиратъ отзвукъ въ природата — тя дава своя отговоръ. И нейниятъ отговоръ сѫ този подемъ, тая свѣтлина въ ума, сърдцето и волята на човѣка, радостьта, която го изпълва, и този идеализъмъ, който протича презъ него. Чрезъ паневритмията човѣкъ влиза въ говоръ съ творческитѣ сили на природата — говори на

нейния езикъ. Това е влизане въ единъ свѣтъ, въ който тя туря на негово разположение своитѣ сили, своитѣ възможности, своитѣ идеи.

Ето единъ начинъ реаленъ, конкретенъ и при това красивъ за физична обнова и за укрепяване и облагородяване на ума, чувствата и волята.

При тия движения човѣкъ добива прозрение за оня ритъмъ, който прониква всемира, за вѣчната музика, която гради и твори въ всички процеси на природата.

И тукъ, както и навсѣкжде, пакъ опитътъ ще бжде последната инстанция. За действието на всѣко паневритмично движение може да говори найясно самиятъ опитъ. Чрезъ опита човѣкъ може да види, че всѣко нейно движение събужда нови извори у него — подмладява го. Тѣзи движения вливатъ въ тѣлото своята хармония, своя ритъмъ, своята музика, идеитѣ, на които сж носители, и т о в а п р а в и т ѣ л о т о з д р а в о, с и л н о, с т р о й н о и к р а с и в о. Тѣ внасятъ красота както въ човѣшкото тѣло, тъй и въ човѣшкитѣ движения и въ вжтрешния му животъ — въ свѣта на неговитѣ мисли, чувства и постжпки.

П а н е в р и т м и я т а е в ъ н ш н а с т р а н а, в ъ н ш е н ъ, ф и з и ч е н ъ и з р а з ъ н а н ѣ щ о В е л и к о, н а е д н а В е л и к а Р е а л н о с т ь. И чрезъ паневритмията се влиза въ досегъ съ последната.

Казахме, че въ древнитѣ мистични школи паневритмията е била прилагана като методъ за възпитание. Но тукъ трѣбва да имаме предвидъ след-

ното: тогава човѣкъ е билъ въ инволюционния периодъ на своето развитие, т. е. въ периода на слизане отъ духовния свѣтъ къмъ материалния. А сега той е въ своя еволюционенъ периодъ — въ епохата на възлизане. При инволюцията човѣкъ се движи отъ центъра къмъ периферията, а при еволюцията — обратно. При инволюцията е оралъ и сѣлъ, а пъкъ сега, при еволюцията — жъне плодоветѣ.

Историята не е нищо друго освенъ проявление на човѣшкия духъ. Проявитѣ на човѣшкитѣ култури се мѣнятъ споредъ епохитѣ, споредъ фазата, въ която се намира човѣчеството. Напр. архитектурата на всѣка епоха е изразъ на силитѣ, които работятъ въ епохата. Каква е разликата между архитектурата на всички минали епохи и съвременната архитектура! Сѫщото се отнася и за поезията и за всички други прояви въ културния животъ на човѣчеството.

Това е вѣрно и за паневритмията. Тя по-рано е била инволюционна. Затова ритмичнитѣ упражнения на древнитѣ мистични школи не сѫ годни за повдигане на днешното човѣчество. Днешната паневритмия е еволюционна, има съвсемъ другъ характеръ и друго действие — отговаря на днешната епоха въ развитието на човѣчеството. Тя е въ връзка съ новитѣ сили, които се събуждатъ въ човѣка.

Идва нова епоха, която ще представлява космична пролѣть. Земята и цѣлата слънчева система сега влизатъ въ нова космична область, която представлява благоприятни условия за събуждане на красивото, вложено въ човѣшкото естество. Трѣбва да знаемъ, че

пространството е живо, че то е проникнато съ сили. И не е безразлично, презъ какви космични пространства се движи слънчевата система. Иде една слънчева култура. Символично казано, ледоветѣ и снѣговетѣ днесъ се топятъ, цвѣтята се разцъвтяватъ, идатъ прелѣтнитѣ птички отъ топлия югъ! И тѣ ще внесатъ нови елементи въ живота.

Понеже днесъ сме въ зараждането на шестата раса, туря се и нова основа на паневритмията. Тя е изразъ на новата култура, която иде. Идеитѣ на шестата раса сѫ включени, сѫ вградени въ нейната музика и въ нейнитѣ движения. И когато тѣ се правятъ, то се събуждатъ въ човѣка силитѣ и идеитѣ на новата култура, и тѣ се пращатъ въ свѣта. Участвуващитѣ въ живия кржгъ на паневритмията събуждатъ тѣзи нови сили въ себе си и освенъ това ставатъ и радиопредавателенъ центъръ, който праща въ свѣта тѣзи сили, тия идеи. И последнитѣ достигатъ до всички души и намиратъ отзвукъ въ тѣхъ. Чрезъ тия движения живиятъ кржгъ на паневритмията праща красивъ зовъ въ свѣта за обнова, подемъ и възходъ!

Чрезъ паневритмията човѣкъ гради и твори нови ценности въ себе си и въ живота.

Шестата раса, която иде, ще бѫде изразителка на паневритмията. Петата раса е на обективното знание, на външното изучаване на природата — раса на ума. Шестата раса е раса на Любовьта. Числото шесть има връзка съ Любовьта. Тия сили, тия идеи, които сѫ вложени въ паневритмията, ще бѫ-

датъ действителность въ шестата раса. Паневритмията подготвя пѫтя за идването на последната.

Паневритмията има още по-висши форми, които ще се дадатъ понататъкъ въ развитието на човѣчеството.

Паневритмията — това е новото, което трѣбва да се внесе въ културата.

Тя има да играе важна образователна и възпитателна ролявъ училището. Учащата се младежь чрезъ нея преди всичко ще се кали физически, и отъ друга страна ще се подтикне къмъ идеенъ животъ, творчество, идеализъмъ — всички идеи, вложени въ паневритмията, ще оживѣятъ у подрастващето поколение; благороднитѣ, чисти семена въ душата му ще покълнатъ, ще се призоватъ къмъ активность. И въвеждането на паневритмията въ училището и въ обществото на възрастнитѣ ще даде голѣмъ тласъкъ за вливане на нови културни ценности въ днешното общество. Тя ще даде новъ потикъ, нови възможности, нови хоризонти за подрастващето поколѣние на учащитѣ се, както и за възрастнитѣ. По този начинъ ще се направи важна крачка за осъзнаване на новото, което сега се събужда въ живота като красиво зазоряване въ душитѣ.

Днешнитѣ гимнастични упражнения и хореографията все сѫ единъ тласъкъ, пѫть, подготовка за паневритмията.

Разбира се, паневритмията не може да се изучава само чрез четене на литературата по въпроса. За нейното проучване трѣбватъ школи, редъ лекции и курсове. Въ тѣзи курсове, които трѣбва да се открийтъ въ всички градове и села, тя ще трѣбва да се обоснове научно, ще трѣбва да се изучатъ нейнитѣ основни принципи и закони, и сѫщевременно да се проучи тя и практически. Отварянето на тѣзи курсовевъ училището и обществото днесъ е една необходимость, за да се влѣятъ нови свежи струи въ днешната култура. Курсоветѣ сѫ необходими, защото за да има паневритмията онова мощно действие, тя трѣбва да се прави съ будно съзнание, като съзнателна дейность, при която участвуващитѣ живо съзнаватъ и чувствуватъ идеитѣ, вложени въ всѣко движение, и силитѣ, които се събуждатъ чрез този или онзи видъ движение.

Изпълнението на паневритмията трѣбва да буди свещено чувство у участвуващитѣ: съзнанието трѣбва да е напълно съсрѣдоточено, за да може живиятъ кръгъ на паневритмията да действува като радиоприематель и предаватель на велики космични сили. Чрез тия движения, подъ ритъма на музиката, участвуващитѣ влизатъ въ контактъ съ свещенитѣ, кристално чисти и мощни извори на природата и творятъ и градятъ великото бѫдеще, което иде!

Текстътъ на пѣснитѣ, който прилагаме въ настоящето издание, е най-елементарниятъ и най-ле-

снодостѫпниятъ образецъ. Тия движения иматъ и подълбокъ словесенъ изразъ, който ще се даде въ бѫдеще.

Въ тая епоха има сили залѣзващи и изгрѣващи. Изгрѣващитѣ сили приличатъ на новородения, който сега е слабъ, безсиленъ, но нему принадлежи бѫдещето. Въ епохата, въ която живѣемъ, трѣбва да доловимъ, кои сѫ днесъ изгрѣващитѣ сили, и кое може да подтикне, да улесни тѣхната проява въ живота.

Паневритмията е въ хармония съ изгрѣващитѣ сили въ човѣка и въ живота. Тѣ сѫ вложени въ нея. Тя ги събужда и подтиква къмъ дейность.

Кои сѫ тия изгрѣващи сили? Тѣ сѫ следнитѣ:

1. **Доброто.** Това е непоклатимата канара, здравата основа, върху която се гради, какъвъ да е разуменъ животъ. Съграденото върху доброто е неразрушимо. Това, което се руши, не е добро. Доброто свързва човѣка съ неизчерпаемия източникъ на сили. Силата на доброто прави човѣка крепъкъ, канара при всички мѫчнотии и препятствия. Прави го силенъ да устои, да преодолѣе всичко и да победи.

2. **Справедливость.** Тя е хубавото разпредѣление на свѣтлината, топлината, силата, на всички блага, съ които природата тъй щедро дарява. Тѣ сѫ даръ за всички. Всѣко сѫщество, което идва на земята, има право на животъ, на слънце, на всички блага.

Справедливостьта е условие за правиленъ растежъ и процъвтяване. Тя дава условията на растежа. Само тамъ, дето има справедливость, може

да има правиленъ растежъ, естественъ развой и възходъ.

3. **Разумность.** Това е целесъобразно употрѣбление на свѣтлината, топлината, силата и на всички други блага. Само тамъ, дето цари разумностьта, има плодове. Само въ царството на разумностьта зрѣятъ плодоветѣ. Съ други думи, само тамъ, дето е тя, има трайни, благодатни резултати.

Въ разумностьта влиза великата Мждрость, великото Знание, което разкрива силитѣ, законитѣ и методитѣ за работа. Това е онова дълбокото разбиране на природата, на самия човѣкъ и на неговия пжть. Разумностьта е изразъ на хармоничното съчетание на любовьта и мждростьта.

4. **Хармония.** Когато всички струни на единъ музикаленъ инструментъ сж нагласени хармонично, могатъ да се изкаратъ красиви мелодии отъ него. Само тогава гениалниятъ виртуозъ може да прояви чрезъ него своята сила, своята мощь, своя замахъ. Сжщо така, и когато инструментитѣ на единъ оркестъръ сж нагласени хармонично, тогава диригентътъ може да дигне палката и да изрази чрезъ него великата идея, която го озарява и вдъхновява.

Всички сжщества представляватъ великъ космиченъ оркестъръ. И когато между тѣхъ има хармония, тогава великиятъ диригентъ ще изкара чрезъ този оркестъръ музиката на разумния животъ, ще изяви своето величие, красотата на своята мисъль, на своята велика любовь.

5. **Братство.** Иде култура на братство на всички народи. Тѣ ще се считатъ като членове на едно

голѣмо семейство. По-силнитѣ народи ще помагатъ на по-слабитѣ.

Всички народи сѫ органи на единъ космиченъ организъмъ, и както всѣки органъ си има свое мѣсто, свое предназначение, своя мисия, тъй и всѣки народъ.

Тая идея изгрѣва въ днешната епоха въ съзнанието на човѣчеството.

6. Свобода. Свободата е премахване на всички прегради, ограничения и препятствия, които спъватъ божественото естество на човѣка да се изяви въ свѣта съ всичката си красота, блѣсъкъ и размахъ.

Свободата — това е разкриване на великитѣ съкровища, които крие човѣшката душа въ себе си. При свободата тя поема рѫководството. Свободата — това е рухване на всички окови, тѣсни схващания, заблуждения и влизане въ необятнитѣ простори и възможности, които крие човѣшкиятъ духъ въ себе си. Свободата — това е отваряне на красиви перспективи за възходъ и постижения.

7. Космична любовь. Човѣшкото съзнание въ своето развитие се превръща въ любовь. Космичната любовь обхваща всички гореспоменати сили; тя ги носи въ себе си. Тѣ сѫ неинъ изразъ. Космичната любовь днесъ се ражда въ човѣшкото съзнание като ново прозрение за сѫщината на живота. Тя е излизане отъ смъртьта и влизане въ живота; излизане отъ живота на сѣнкитѣ и влизане въ живота на една велика реалность — идване до изворитѣ на самия животъ. Тя е това, което примирява всички противоречия, което побеждава всички препятствия. Тя е възкресение.

Само онзи, който има чистота на тѣлото, ума и сърдцето, ще разбере, какво нѣщо е човѣшкото щастие, какво нѣщо е космична любовь. Когато човѣкъ влѣзе въ царството на чистотата, презъ сърдцето му протичатъ кристалнитѣ животворни струи на космичната любовь!

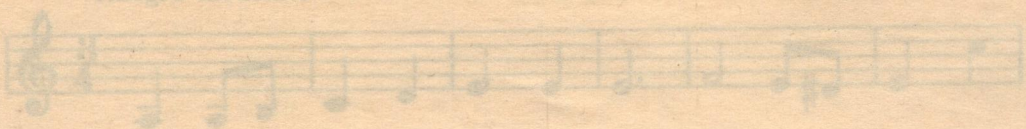
Паневритмията е музикаленъ и пластиченъ изразъ на тия изгрѣващи сили. По този начинъ тя спомага за тѣхното възрастване въ душитѣ и въ живота.

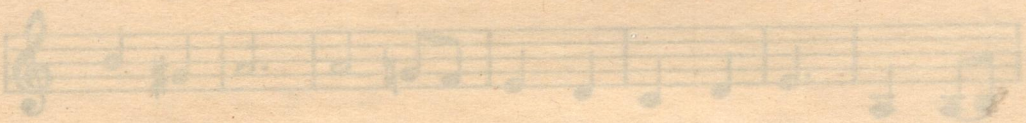
Така тя подготвя пѫтя за новия красивъ животъ, който иде — на свобода, справедливость и разумность, на хармония, братство и свобода, на космична любовь.

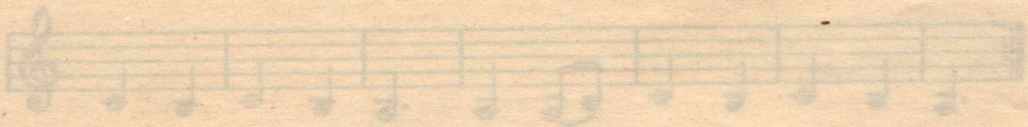
ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛЪТЬТА

1. ПРОБУЖДАНЕ

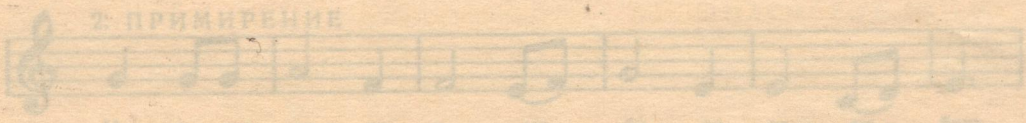
Allegro moderato

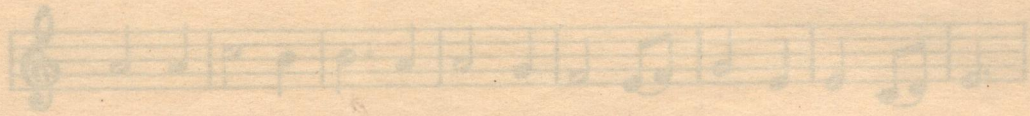


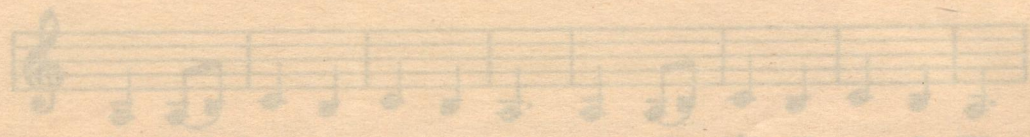




2. ПРИМИРЕНИЕ



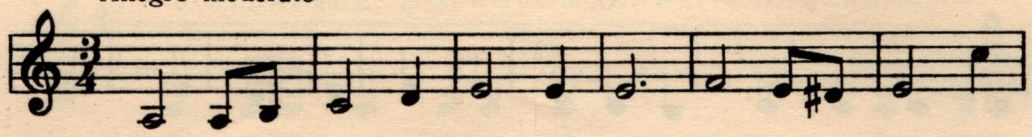




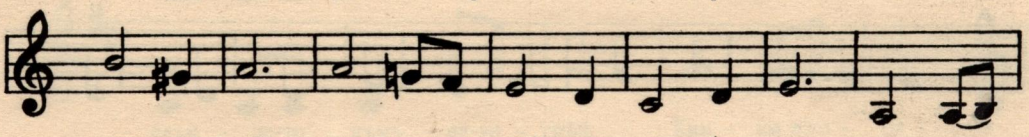
ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА

1. ПРОБУЖДАНЕ

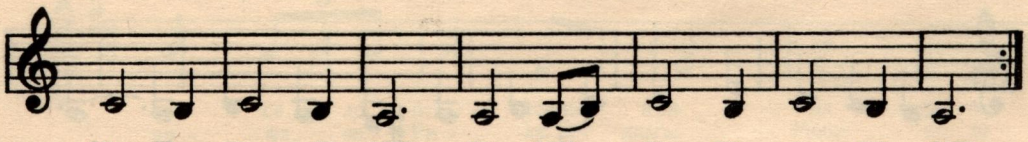
Allegro moderato



Пър - ви - ятъ день на про - лѣть - та, пър - ви - ятъ день на



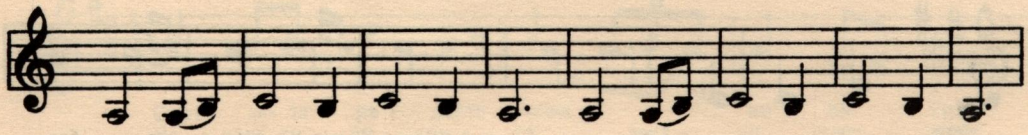
ра - дость - та, пър - ви-ятъ день на лю - бовь - та но - сятъ



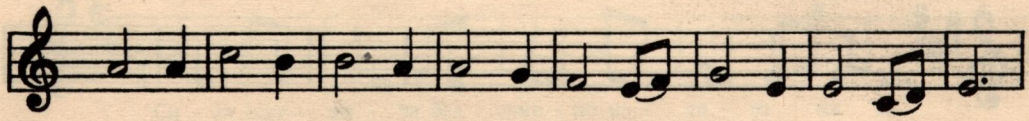
си - ла и жи - вотъ, но - сятъ си - ла и жи - вотъ.

2. ПРИМИРЕНИЕ

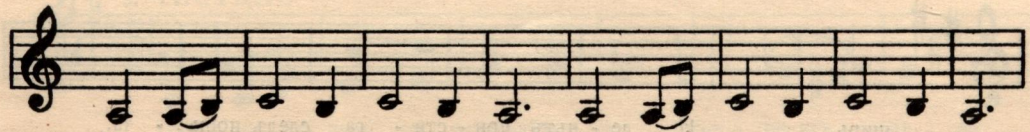
И о - жи - вя - ва и ни бу - ди съсъ лю - бовь.



Ста - вай - те отъ сънь, де - ца! Про - лѣть ми - ла вечъ дой - де.

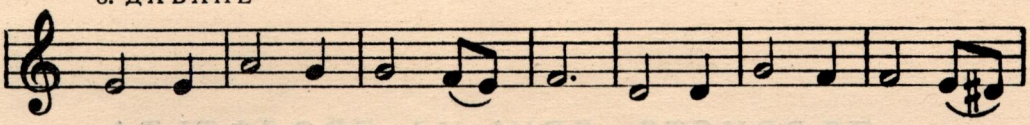


Цѣ - ла - та при - ро - да пѣ - е. Слън - це топ - ло ве - че грѣй.

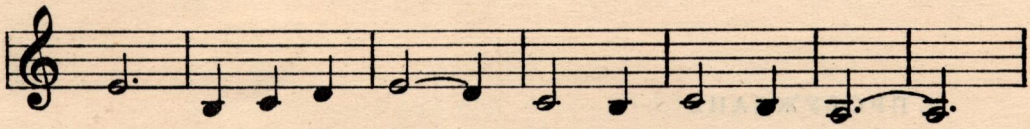


Но - си цвѣ - тя и пло- до - ве, но - си пѣс - ни и и - гри.

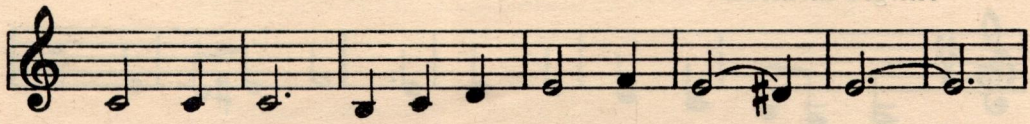
3. ДАВАНЕ



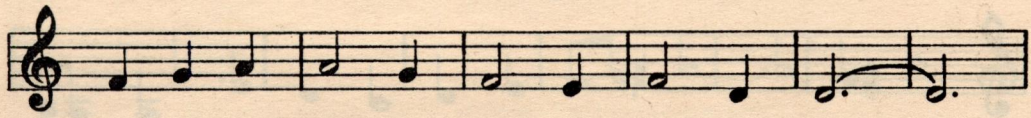
Пъл - ни всѣ - ка тварь с'жи - вотъ, бу - ди ра- дость въвъ ду-



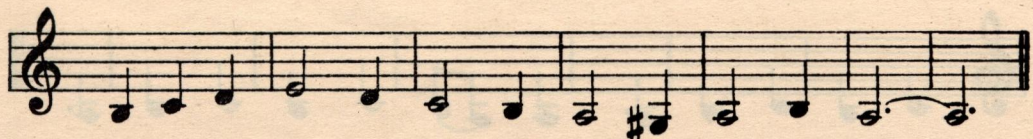
хътъ, раз - ве - се - ля - ва сърд - ца - та ни.



Грѣ - е, грѣй слън - це - то бла - го - дат- но,

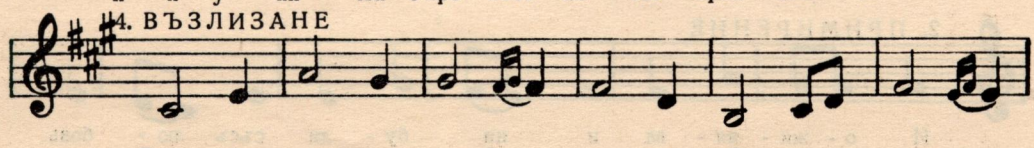


цѣ - лу - ва нѣж - но цѣ - ла - та зе - мя

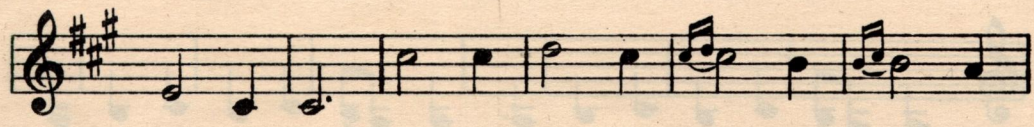


и я у - ки - чва с'пре - лест - ни без - брой цвѣ - тя.

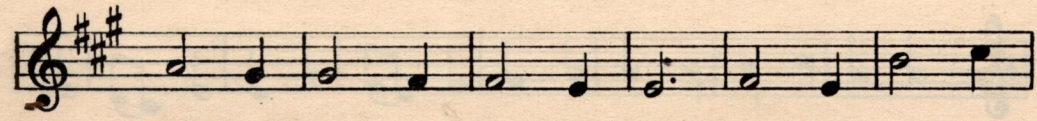
4. ВЪЗЛИЗАНЕ



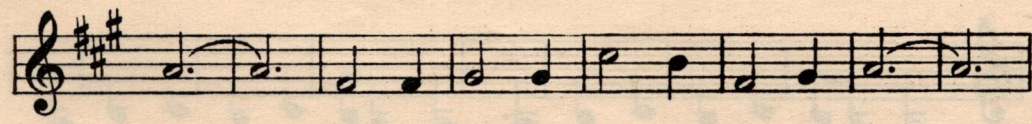
Блѣс - ка - ви звез - ди бри - лян - ти свѣт - ли ска - за - ни-



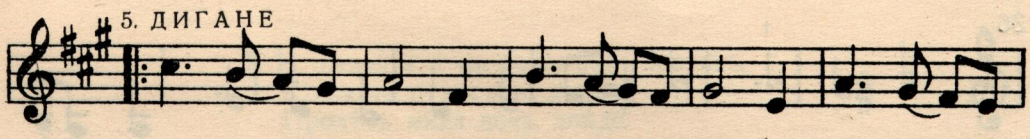
я мъл - вятъ. Грѣ - е чи - ста - та лу - на, без-



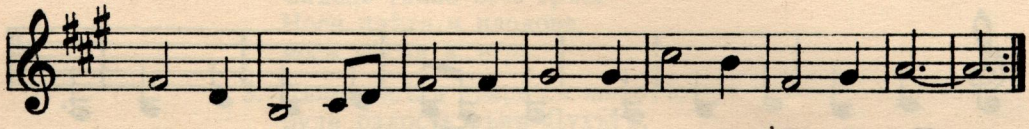
спиръ ле - ти по сво - я пжть по не - бес - на



ширь. И де - нътъ при - сти - га следъ нощь - та.



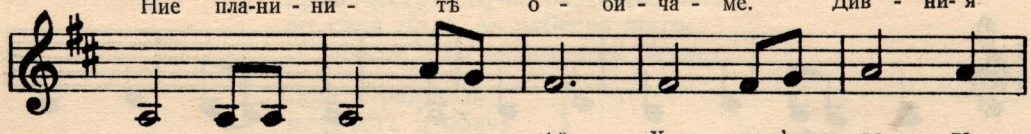
Си - ла и ра - дость, мла- дость и о - бичь слън - це - то



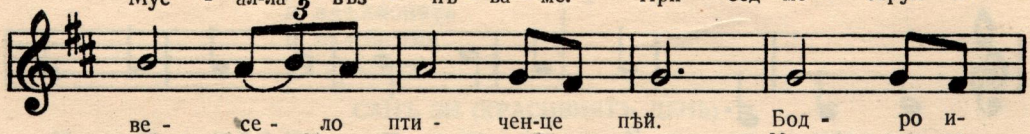
но - си и вдъх-но- вя - ва и въз- раст - ва в'кра - со - та.

6. ОТВАРЯНЕ. 7. ОСВОБОЖДЕНИЕ. 8. ПЛѢСКАНЕ.

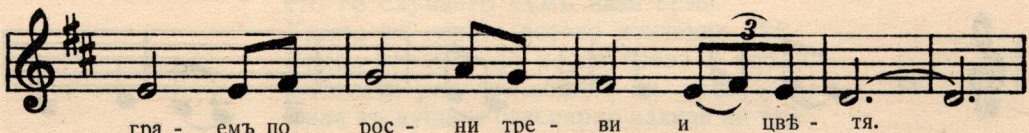
Е - то го, раж - да се кра - си - вий день. Е - то го,
Ние пла-ни - ни - тѣ о - би - ча - ме. Див - ни- я



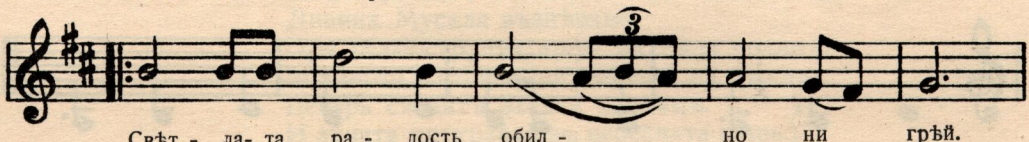
слън - це-то къмъ на-зи грѣй. Хим - ни в'го - ра - та
Мус - ал-ла - въз - пѣ - ва - ме. При сед -мо - струн - на



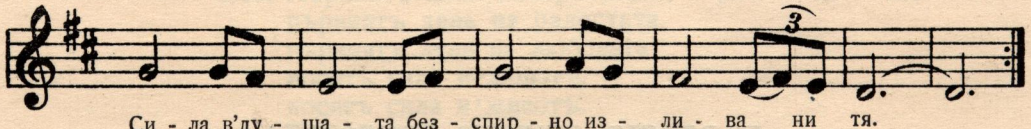
ве - се - ло пти - чен-це пѣй. Бод - ро и-
ар - фа на Ри - ла се- димъ. Мощ- но- то



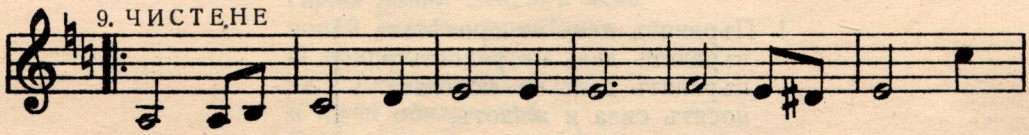
гра - емъ по рос - ни тре - ви и цвѣ - тя.
слън- це по- срѣ - ща - ме на ра - ни - на.



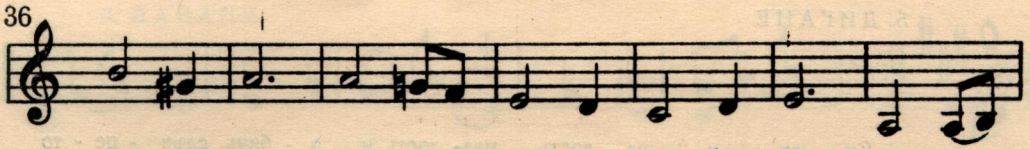
Свѣт - ла- та ра - дость обил - но ни грѣй.
Ве - черь си - яй - ни - тѣ звез - ди сле- димъ

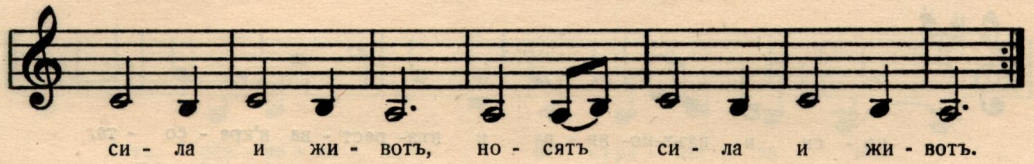


Си - ла в'ду - ша - та без - спир - но из - ли - ва ни тя.
и лу - на - та пре - крас -на в'не - бес- на - та ширь.

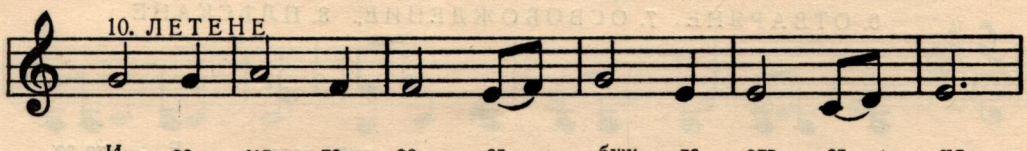


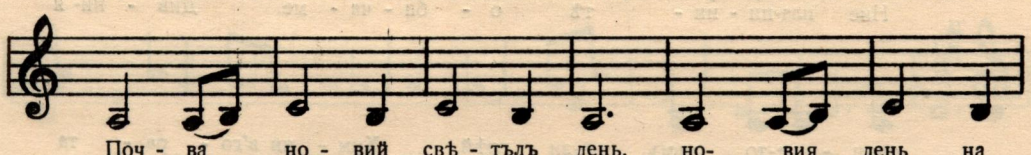
Пър - ви - ятъ день на про - лѣть - та, пър - ви-ятъ день на

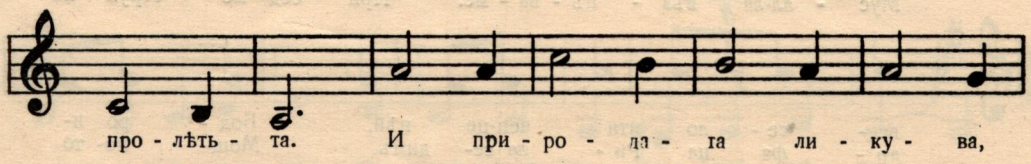


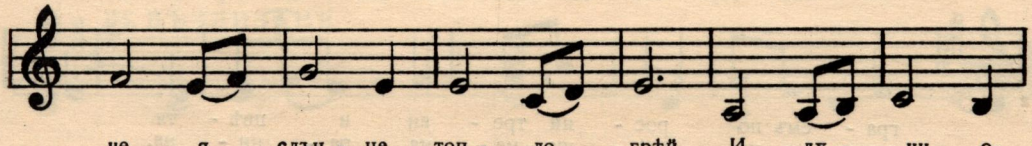


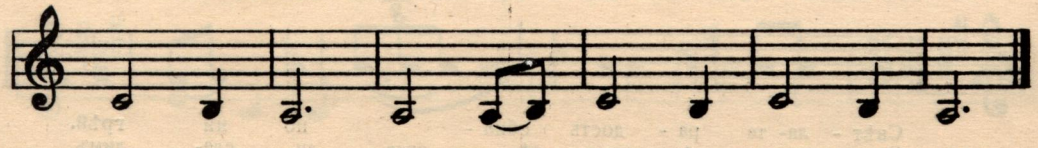
10. ЛЕТЕНЕ











ПЪРВИЯТЪ ДЕНЬ НА ПРОЛѢТЬТА

1 Първиятъ день на пролѣтьта,
първиятъ день на радостьта,
първиятъ день на любовьта
носятъ сила и животъ,
носятъ сила и животъ. } 2

2. И оживява и ни буди съсъ любовь.
Ставайте отъ сънь, деца.
Пролѣть мила вечъ дойде.
Цѣлата природа пѣе.
Слънце топло вече грѣй.
Носи цвѣтя и плодове,
носи пѣсни и игри.

3. Пълни всѣка тварь съ животъ,
буди радость въвъ Духътъ,
развеселява сърдцата ни.
Грѣе, грѣй слънцето благодатно,
цѣлува нѣжно цѣлата земя
и я окичва съ прелестни безброй цвѣтя.

4. Блѣскави звезди брилянти
свѣтли сказания мълвятъ.
Грѣе чистата луна, безспиръ лети
по своя пѫть по небесна ширь.
И деньтъ пристига следъ нощьта.

5. Сила и радость,
младость и обичь
слънцето носи
и вдъхновява
и възраства
въ красота } 2

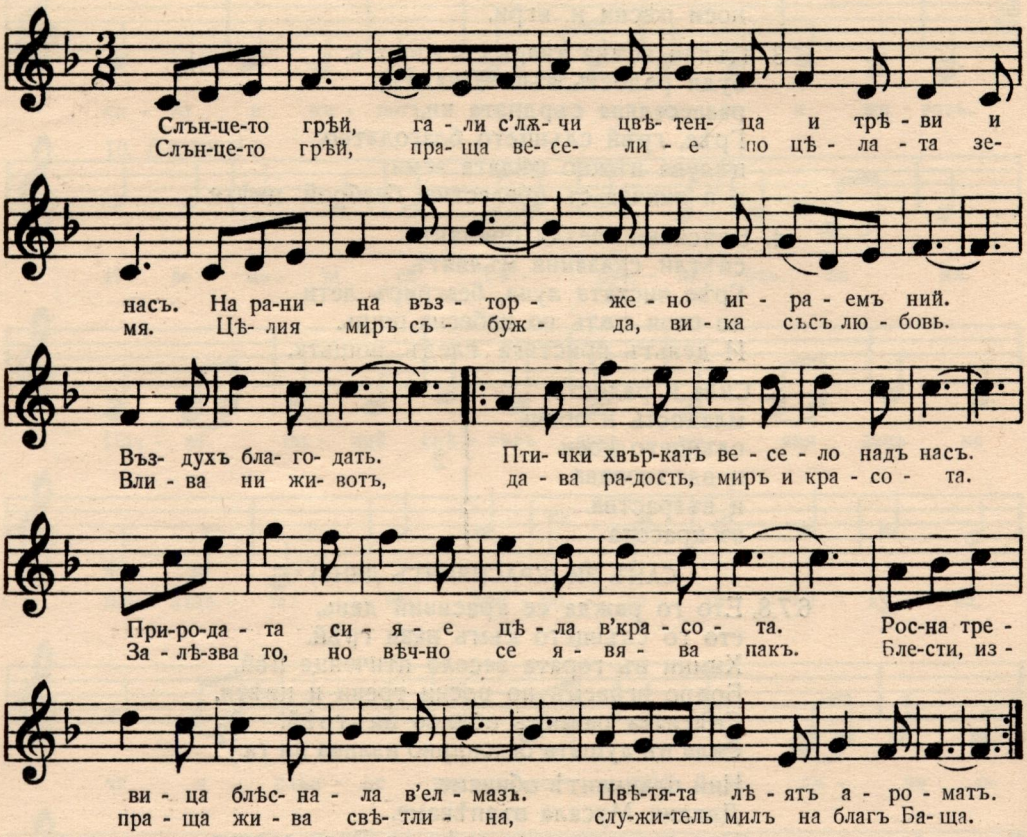
САНЪ ЗИ (КРАСИВИЯТЪ ДЕНЬ)

6.7.8. Ето го ражда се красивий день,
ето го слънцето къмъ нази грѣй.
Химни въ гората весело птиченце пѣй.
Бодро играемъ по росни треви и цвѣтя.
Свѣтлата радость обилно ни грѣй.)2
Сила въ душата безспирно излива ни тя.)
Ний планинитѣ обичаме.
Дивния Мусала възпѣваме.
При седмострунна арфа на Рила седимъ.
Мощното слънце посрѣщаме на ранина.
Вечерь сяйнитѣ звезди следимъ.)2
И луната прекрасна въ небесната ширь.)

9.10. Първиятъ день на пролѣтьта,
първиятъ день на радостьта,
първиятъ день на любовьта
носятъ сила и животъ,
носятъ сила и животъ.
И земята се събужда отъ съня.
Почва новий свѣтълъ день,
новий день на пролѣтьта.
И природата ликува,
че я слънце топло грѣй
и лѫчи обилно лѣй.
Всичко радва се и пѣй.

11. ЕВЕРА

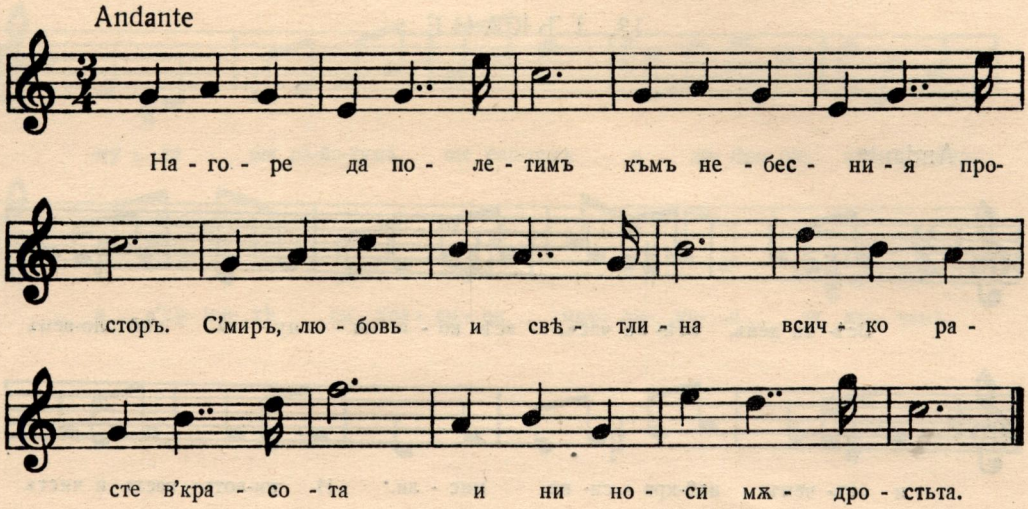
Allegretto



ЕВЕРА

Слънцето грѣй, гали съ лжчи
цвѣтенца, и треви, и насъ.
На ранина възторжено играемъ ний.
Въздухъ благодать.
Птички хвъркатъ весело надъ насъ.
Природата сияе цѣла въ красота.
Росна тревица блеснала въ елмазъ. } 2
Цвѣтята лѣятъ аромагъ.
Слънцето грѣй, праща веселие по цѣлата земя.
Цѣлия миръ събужда, вика съсъ любовь.
Влива ни животъ,
дава радость, миръ и красота.
Залѣзва то, но вѣчно се явява пакъ.
Блести, изпраща жива свѣтлина, } 2
служитель милъ на благъ Баща.

12. СКАЧАНЕ



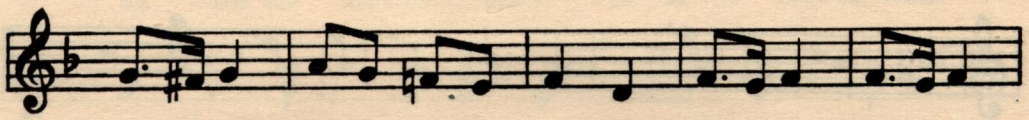
СКАЧАНЕ

Нагоре да полетимъ
къмъ небесния просторъ.
Съ миръ, любовь и свѣтлина
всичко расте въ красота
и ни носи мждростьта!

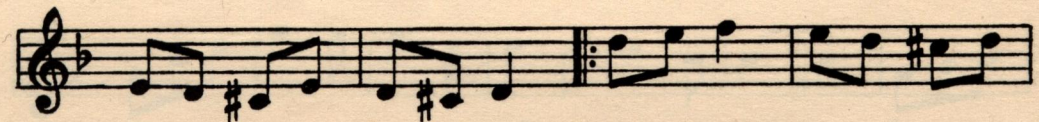
13. ТЪКАНЕ

Andante

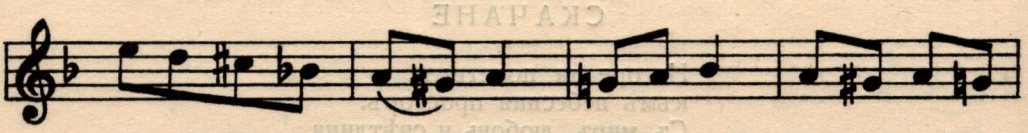
Всѣ- ки день, всѣ- ки часъ, всѣ- ко - я ми - ну - та ний сно-вемъ



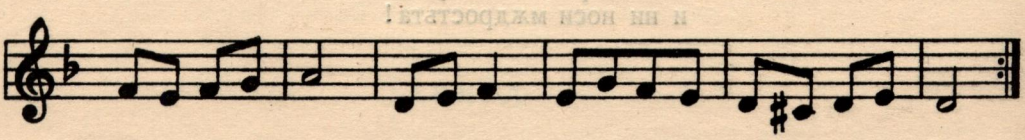
и тъ- чемъ най-кра - си- ви мис - ли. И жи-вотъ светъ и чистъ



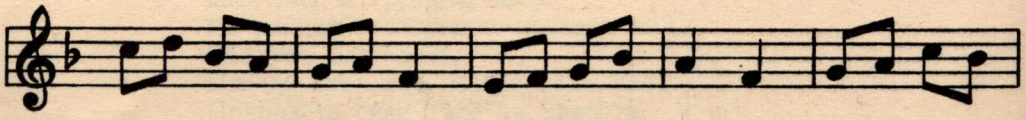
въвъ ду - ши- тѣ вли - ва - ме. Не - ка миръ и лю - бовь в'сър-



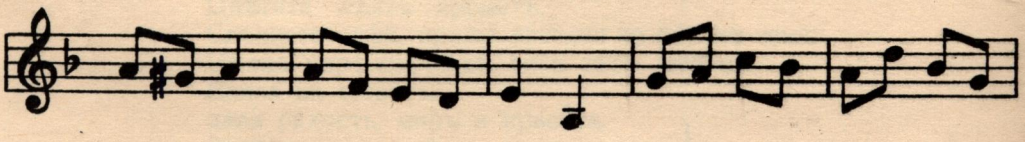
ца ни да ца - ру - ва; до- бро - та, ми - ло - сер- дие



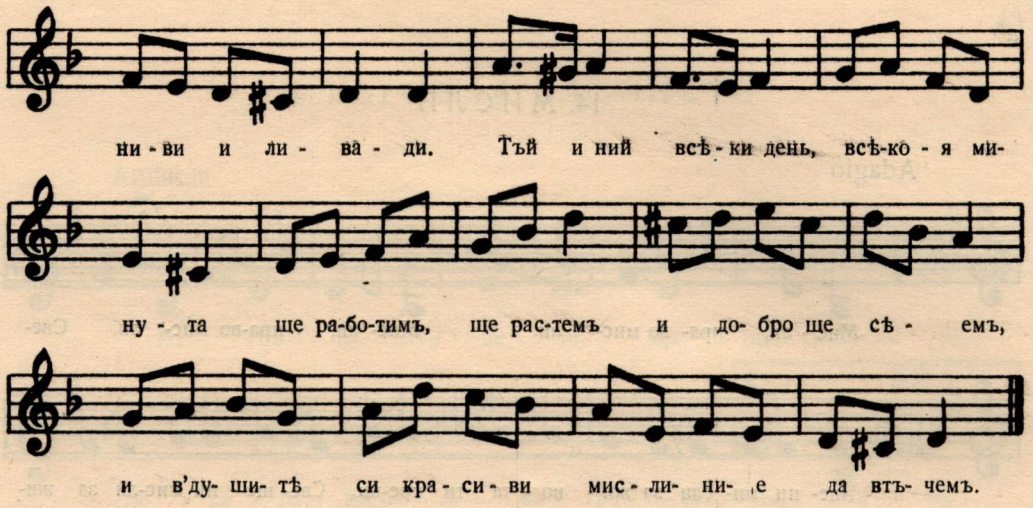
в'на-зи да жи - вѣй. Свѣт-ли-на и ве - се- ли - е на-вредъ да грѣй.



Цвѣ-тен- ца - та а - ро- матъ сла-дос-тенъ пи - лѣ - ятъ. Птич-ки-тѣ в'не-



бес- на ширь чу-ру- ли-катъ, пѣ - ятъ. И дъж-де- ца ро- мо- ли надъ



ТЪКАНЕ

Всѣки день, всѣки часъ, всѣкоя минута
ний сновемъ и тъчемъ най-красиви мисли,
и животъ светъ и чистъ
въвъ душитѣ вливаме.

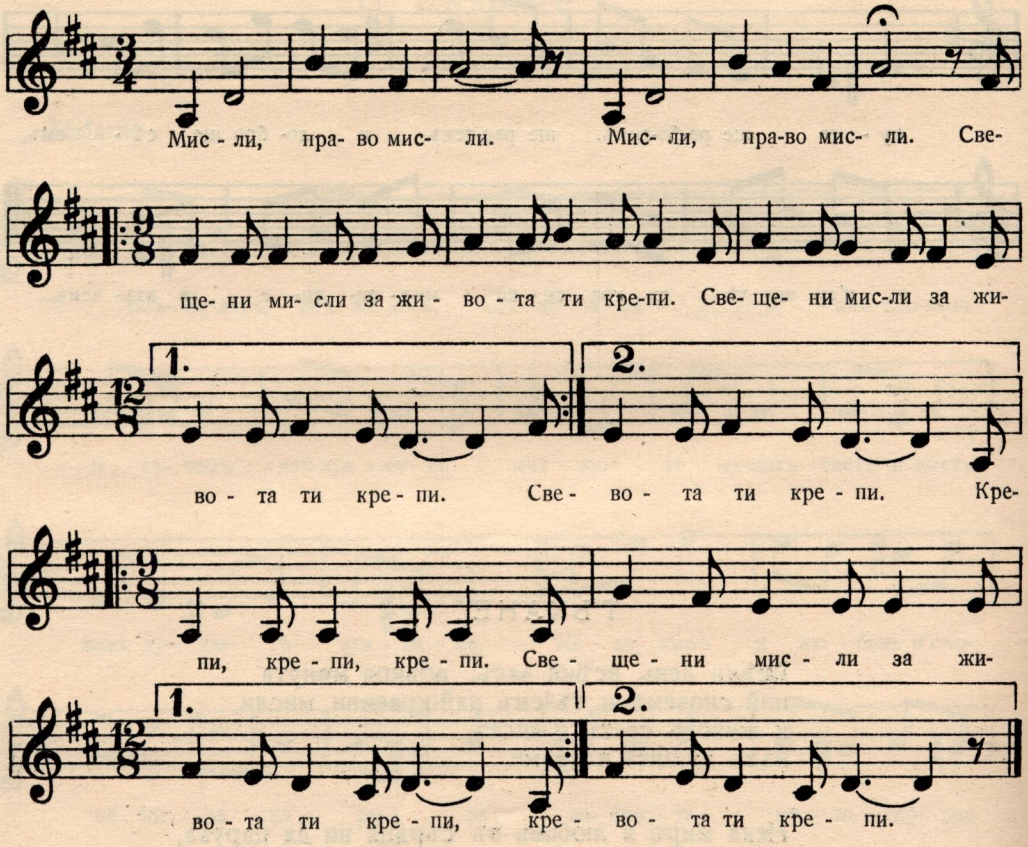
Нека миръ и любовь въ сърдца ни да царува,
доброта, милосердие въ нази да живѣй.
Свѣтлина и веселие навредъ да грѣй.
Свѣтлина и веселие навредъ да грѣй.

Цвѣтенцата ароматъ сладостенъ пилѣятъ,
птичкитѣ въ небесна ширь чуруликатъ, пѣятъ.
И дъждеца ромоли надъ ниви и ливади.

Тъй и ний всѣки день, всѣкоя минута
ще работимъ, ще растемъ и добро ще сѣемъ,
и въ душитѣ си красиви мисли ние да втъчемъ.

14. МИСЛИ

Adagio

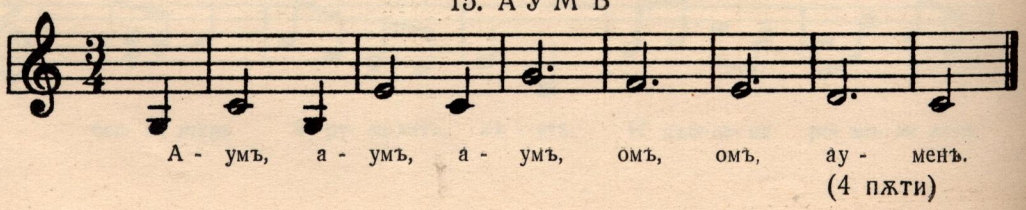


D. C. цѣлия номеръ

МИСЛИ

Мисли, право мисли.
Мисли, право мисли.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.
Крепи, крепи, крепи.
Свещени мисли за живота ти крепи.

15. АУМЪ



(4 пѫти)

16. ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО

Andante

Из - грѣ - ва слън - це - то, пра - ща - свѣт - ли - на,

но си ра - дость за жи - во - та тя. Из - тя.

Allegretto

Си - ла жи - ва из - вор- на те - чу - ща, си - ла жи - ва

из- вор- на те - чу - ща, Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ, би- номъ то

ме - то. Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ би - номъ то ме - то.

D. C. цѣлия номеръ

ИЗГРѢВА СЛЪНЦЕТО

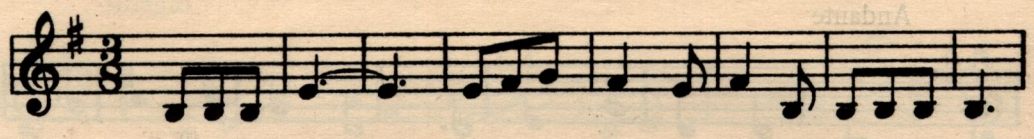
Изгрѣва слънцето, праща свѣтлина,) 2
носи радость за живота тя.)

Сила жива изворна течуща (4)

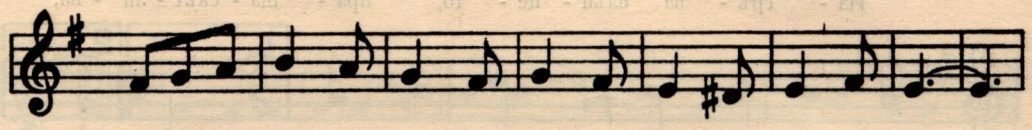
Зумъ ме зумъ, зумъ ме зумъ,) 2
биномъ то мето.)

17. КВАДРАТЪ

Allegro moderato

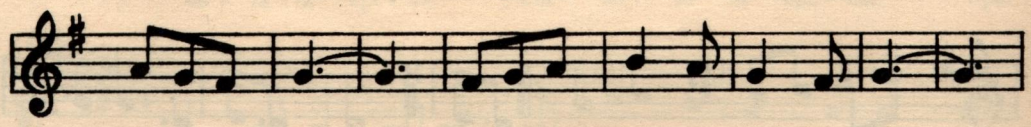


Слън-це-то грѣй, трепти зо - ра - та отъ жи - вотъ и лю - бовь.

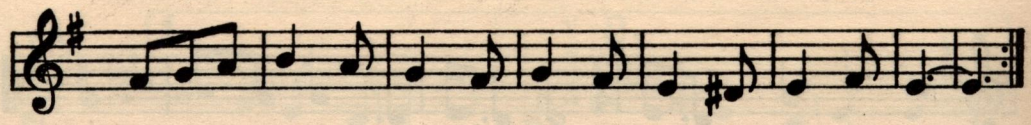


Треп- ти зо - ра - та, грѣй - на - ла в'бри - лян - те - ни лж - чи.

Всичко днесъ пѣй, всичко днесъ слад - ко - глас - но пѣй



за Бо - жий день, за но-вий свѣ-тълъ Бо - жи день,



за ра-дость но - ва, що в'сърд - ца - та ни без - спирно лѣй.

D. C. цѣлия номеръ

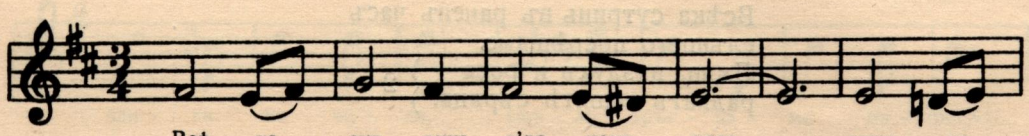
КВАДРАТЪ

Слънцето грѣй,
трепти зората отъ животъ и любовь.
Трепти зората,
грѣйнала въ брилянтени лжчи.

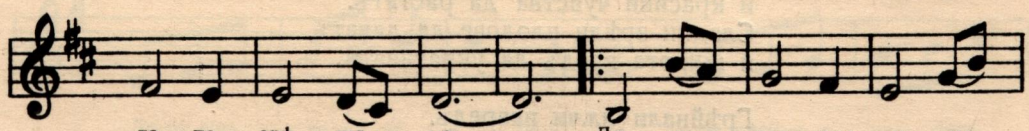
Всичко днесъ пѣй,
всичко днесъ сладкогласно пѣй
за Божий день,
за новий свѣтълъ Божи день,
за радость нова,
що въ сърдцата ни безспирно лѣй. } 2

18. КРАСОТА. 19. ПОДВИЖНОСТЬ

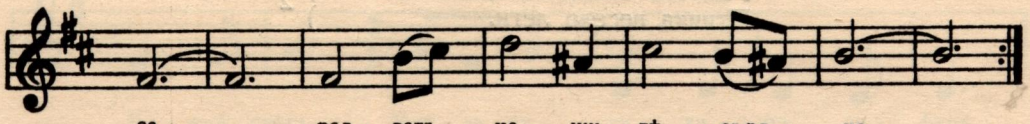
Allegro



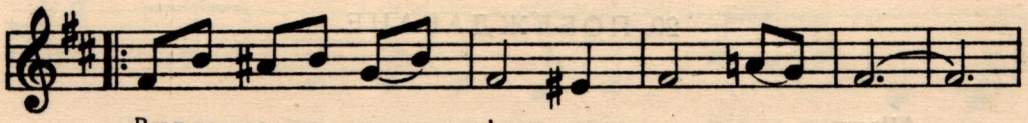
Всѣ - ка сут - ринь в'ра - ненъ часъ слън - це-



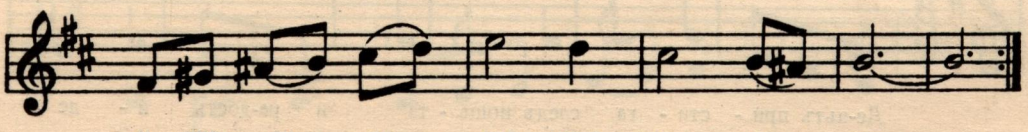
то по - срѣ - ща - ме. Лж - чи, въз - духъ и ро-



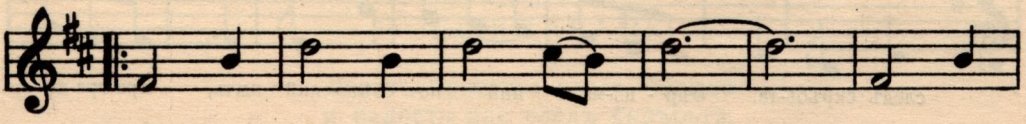
са рад - ватъ на - ши - тѣ сърд - ца.



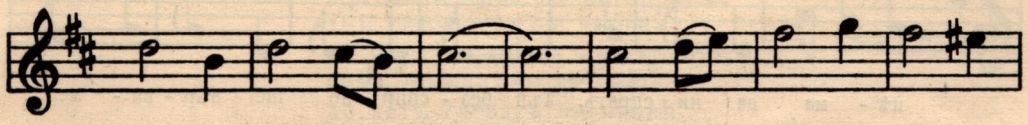
Вдъх-но - ве - ни ми - сли в'насъ да по - те - катъ
Слад-ки зрѣ - ли пло - до - ве да да . . . . . ватъ



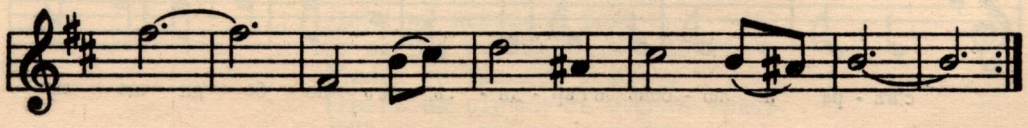
и кра - си - ви чув - ства да рас - татъ.
и жи - во - та вредъ да у - кра - ся - . . . . ватъ.



Грѣй - на - ли лж - чи на - вредъ. Чис - тро



из - вор - че шур - ти. Ра - дость бли - ка в'цѣ - лий



свѣтъ. Пти - чка ве - се - ло ле - ти.

КРАСОТА

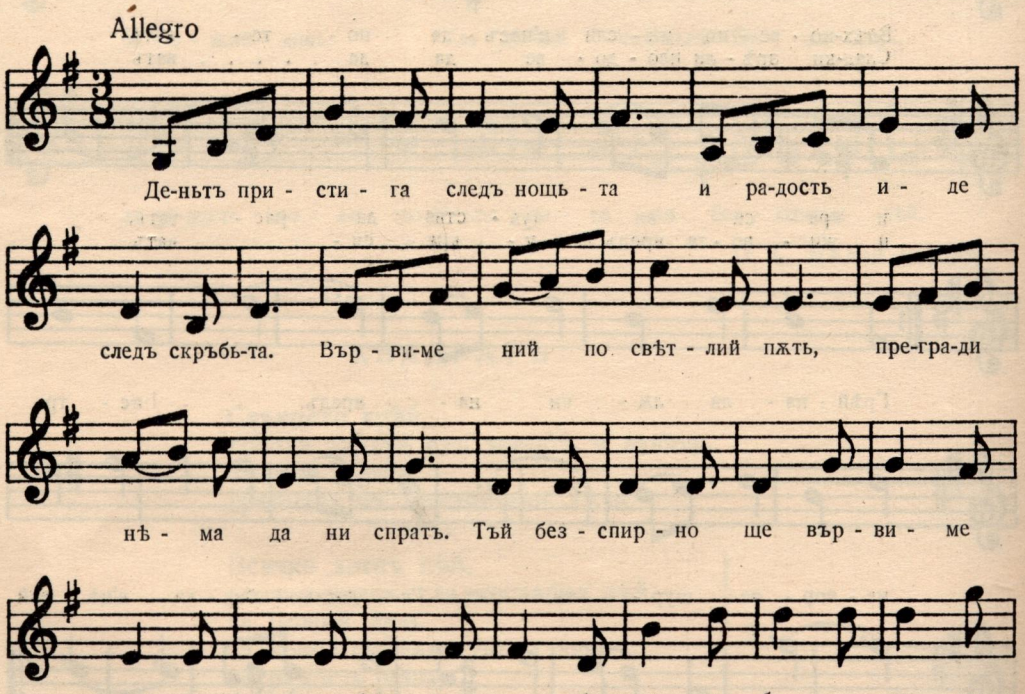
ПОДВИЖНОСТ

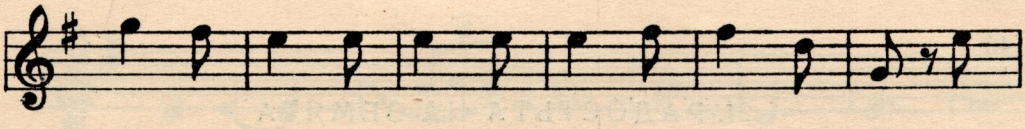
Всѣка сутринь въ раненъ часъ
слънцето посрѣщаме.
Лжчи, въздухъ и роса)
радватъ нашитѣ сърдца.) 2

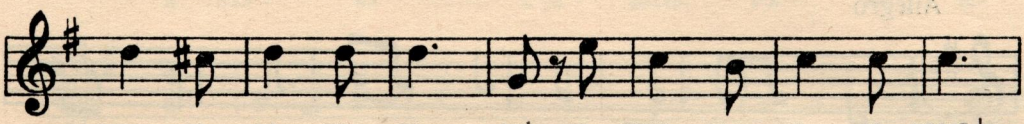
Вдъхновени мисли да потекатъ
и красиви чувства да растатъ.
Сладки зрѣли плодове да даватъ
и живота вредъ да украсяватъ.

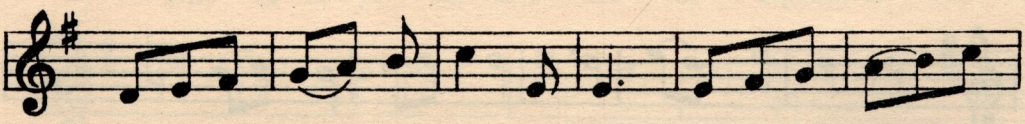
Грѣйнали лжчи навредъ.
Бистро изворче шурти.
Радость блика въ цѣлий свѣтъ.)
Птичка весело лети.) 2

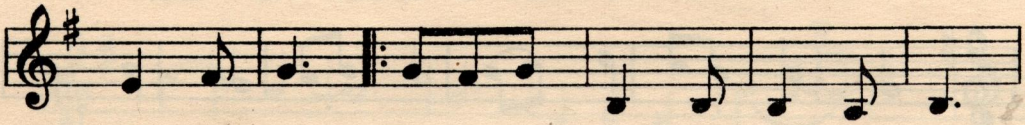
20. ПОБЕЖДАВАНЕ

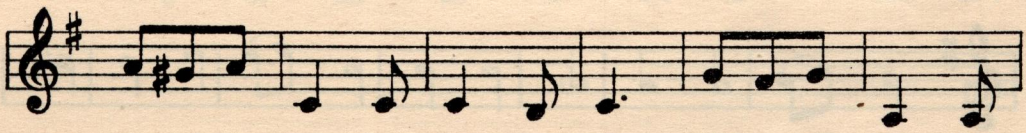


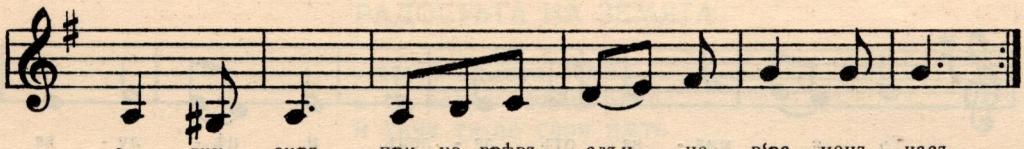










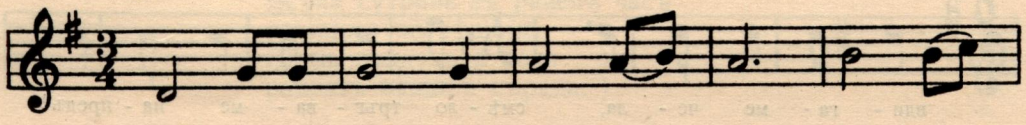


ПОБЕЖДАВАНЕ

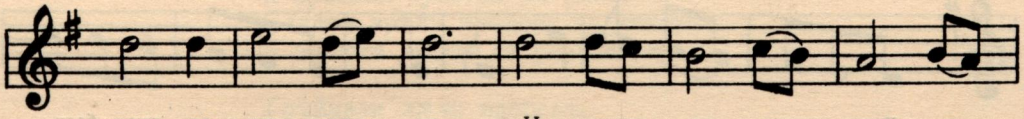
Деньтъ пристига следъ нощьта
и радость иде следъ скръбьта.
Вървиме ний по свѣтлий пѫть.
Прегради нѣма да ни спратъ.
Тъй безспирно ще вървиме
съ вѣра и любовь въ гърдитѣ,
къмъ победи ще летиме,
до катъ гледатъ ни очитѣ.
Бодро вдигаме чела,
смѣло тръгваме напредъ!
Дори въ неволя и беда
за насъ е хубавъ Божий свѣтъ.
Милва ни тихиятъ зефиръ.
Пѣятъ ни птички съ веселъ гласъ.
Лѣй се въ душата еликсиръ
при изгрѣвъ слънце въ раненъ часъ.

21. РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА

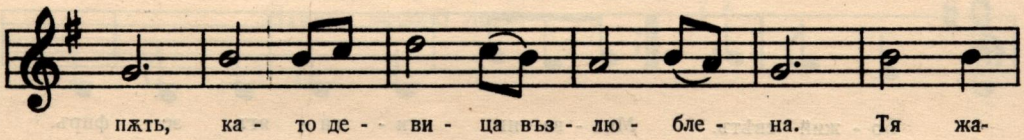
Allegro



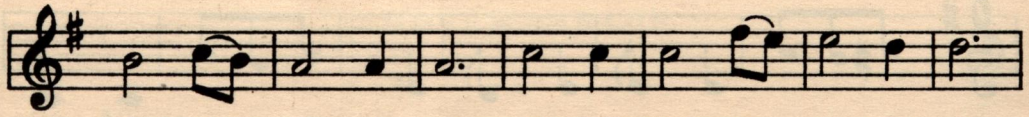
Ли - ку - ва цѣ - ла - та зе - мя и се



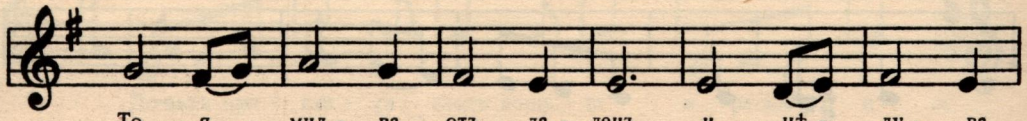
рад - ва отъ сърд - це. И ти-ча тя по сво - я



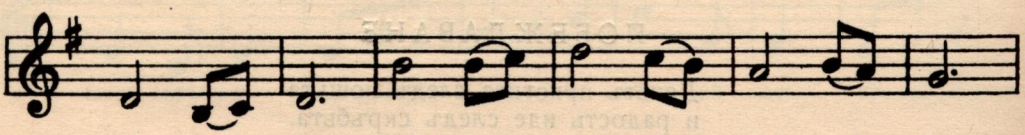
пжть, ка - то де - ви - ца въз - лю - бле - на. Тя жа-



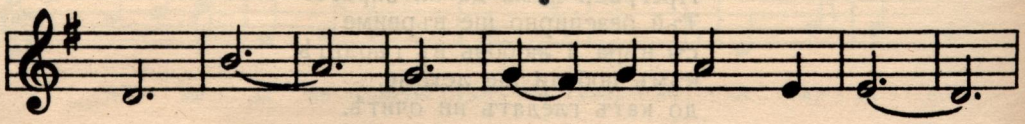
ду - ва слън - це - то и къмъ не - го се стре - ми.



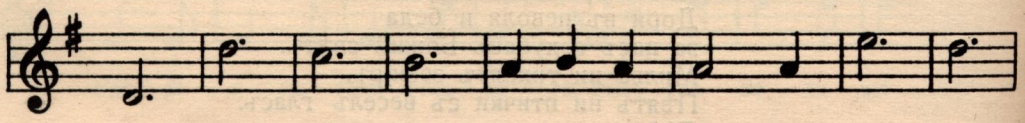
То я мил - ва отъ да - лечъ и цѣ - лу - ва



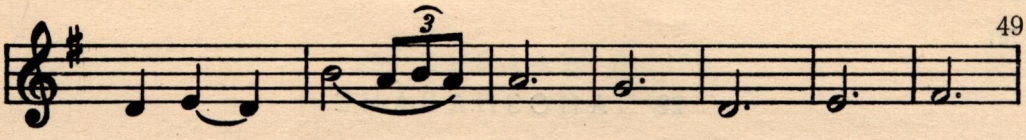
я с' лж - чи. Тя се рад - ва и му пѣй:



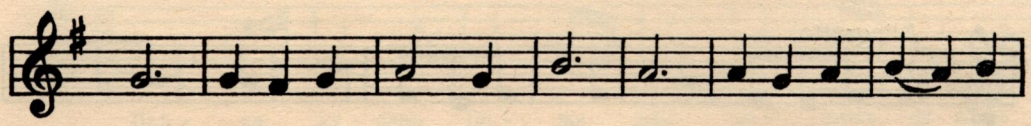
„О, слън - це на жи - во - та мой,



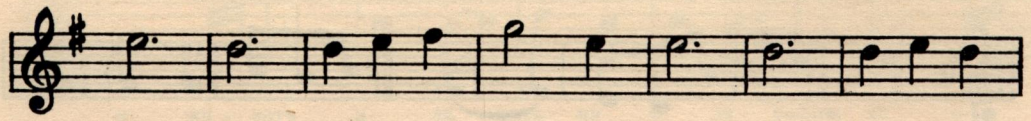
ле - тя, ле - тя къмъ те - бе не - прес - тан - но



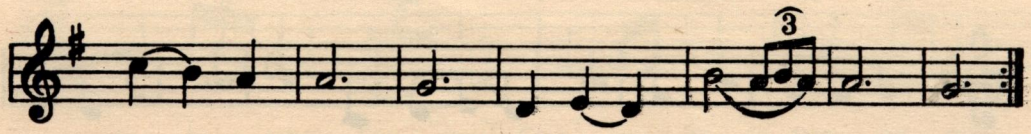
и пъл - на с'ра - дость. Рѣ - ки те-



катъ, из - во - ри бли - катъ чис - ти, върхо - ве бѣ - ло-



снѣж - ни въвъ ро - зо - ви си - я - ния о - бли - вашъ



и - зо - бил - но с'ми - лув - ки нѣж - ни".

РАДОСТЬТА НА ЗЕМЯТА

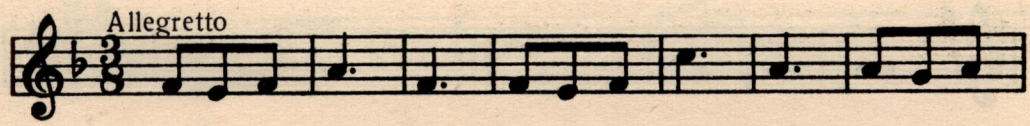
Ликува цѣлата земя
и се радва отъ сърдце,
и тича тя по своя пѫть
като девица възлюблена.

Тя жадува слънцето
и къмъ него се стреми.
То я милва отъ далечъ
и цѣлува я съ лѫчи.

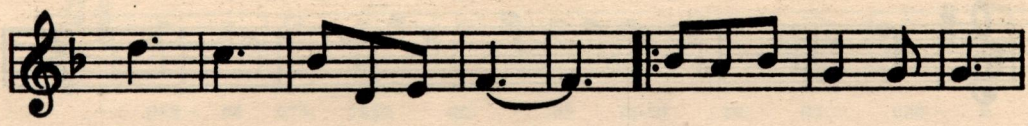
Тя се радва и му пѣй:
„О, слънце на живота мой,
летя, летя къмъ тебе непрестанно,
и пълна съ радость.

Рѣки текатъ, извори бликатъ чисти,
върхове бѣлоснѣжни въ розови сияния
обливашъ изобилно съ милувки нѣжни".

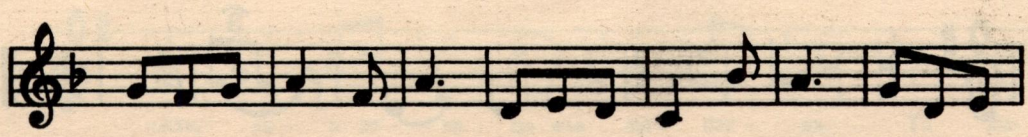
22. ЗАПОЗНАВАНЕ



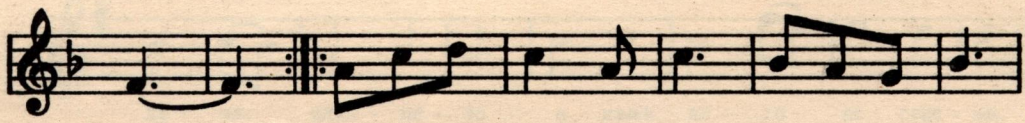
Кол - ко при - я - тно пти - чен - це пѣ - е и бла - го -



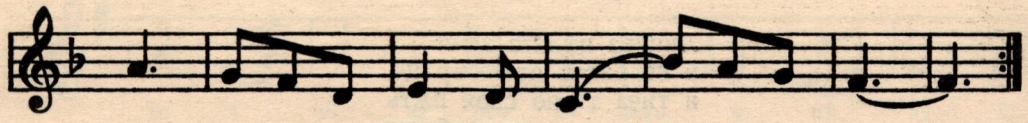
дат - но слън-це - то грѣй. Рос - ни ли - ва - ди - тѣ,



свѣ- жи по - ля - ни - тѣ, и- гра - емъ ний и пѣ - емъ в'ра - ни-



на. Жи - во - та е кра - сивъ и и - зо - би-



ленъ, че Богъ надъ на - зи е . . . ми - ло - стивъ

D. C. цѣлия номеръ

ЗАПОЗНАВАНЕ

Колко приятно птиченце пѣе
и благодатно слънцето грѣй.
Росни ливадитѣ, свежи полянитѣ,)2
играемъ ний и пѣемъ въ ранина.)
Живота е красивъ и изобиленъ,)2
че Богъ надъ нази е милостивъ.)
А следъ игри и пѣсни красиви
ние работимъ въ нашитѣ ниви.
И ги посѣваме семе избрано,)2
да никнатъ, зрѣятъ житни класове.)
И дребенъ дъждъ, роса ще ги полѣе,)2
и слънцето ще ги възрасти.)

23. ХУБАВЪ ДЕНЬ

Allegretto

Всѣ - ки ху - бавъ Бо - жи день ди - шамъ ра- дость

и жи - вотъ и ли - кътъ ми е за - смѣнъ, че о-

би - ча менъ Гос - подъ. Слън - чи - це - то съсъ лю - бовь

мил - ва мо - е - то ли- це и гла- сътъ лю- бимъ Хри-

товъ шеп - не в'мо - е - то сър - це: „Креп - ко, смѣ - ло

Fine

ти жи - вѣй и по - ма - гай на свѣ - та. В'пѣс - ни, ра- дость

ни въз - пѣй ти на Бо - га лю - бовь- та, нашъ ба-

ща лю - бимъ и светъ и на вси ду - ши поз - натъ.

D. C. 2 пѫти; 3-ия пѫть до Fine

ХУБАВЪ ДЕНЬ

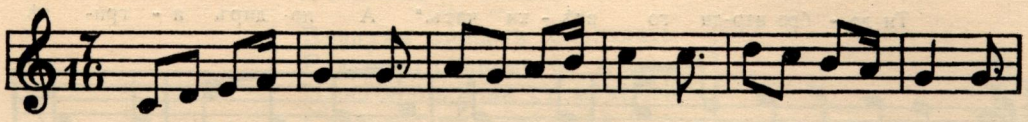
Всѣки хубавъ Божи день
дишамъ радость и животъ.
И ликътъ ми е засмѣнъ,
че обича менъ Господъ.

Слънцето съ любовь
милва моето лице.

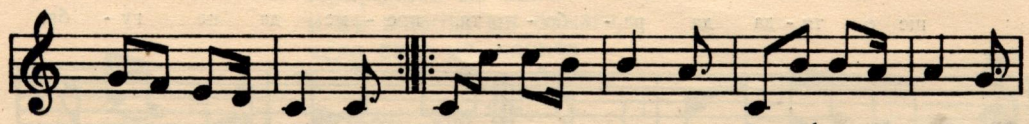
И гласътъ любимъ Христовъ
шепне въ моето сърдце:
„Крепко, смѣло ти живѣй
И помагай на свѣта.
Съ пѣсни, радость ни възпѣй
ти на Бога любовьта,
нашъ Баща любимъ и светъ
и на вси души познатъ.“

24. КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

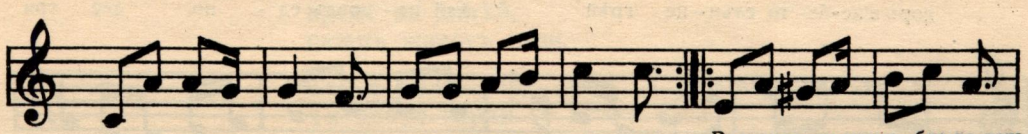
Allegretto



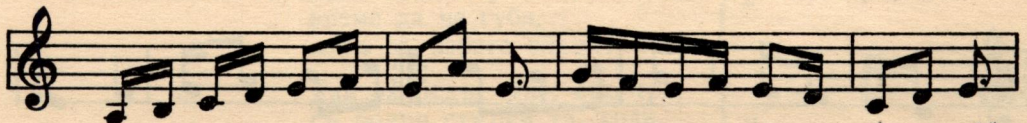
Кол-ко сме до- вол - ни, че в'свѣ-та жи - вѣ - емъ; ка-то пти-чки вол - ни



чуд-ни пѣс-ни пѣ - емъ. Сут- ринь ми - ло слън-це по-срѣ-ща-ме ра - но.



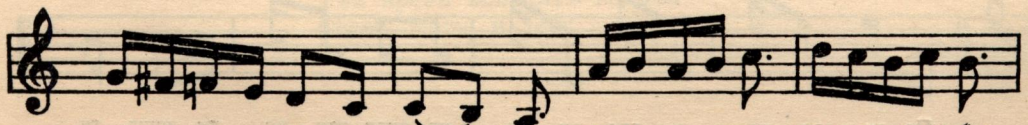
То ни бла-го - сла - вя и жи-вотъ ни да - ва. Въз-духъ ди-шамъ бла-го-дать.



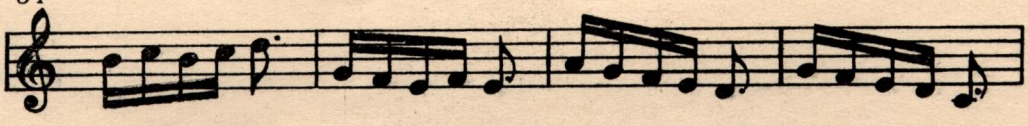
Ра-дост-но о - ти - вамъ за до - ма. Цѣ - ла- та при - ро - да, с'ме- не пѣй,

слън - це-то ме жи - во грѣй. Менъ при-ро - да- та о - би - ча

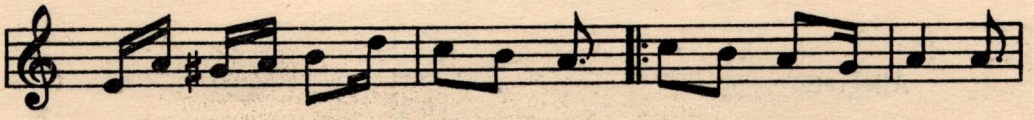
и в'жи - во-та ми по - ма - га чи- до сво - е ме на - ри - ча



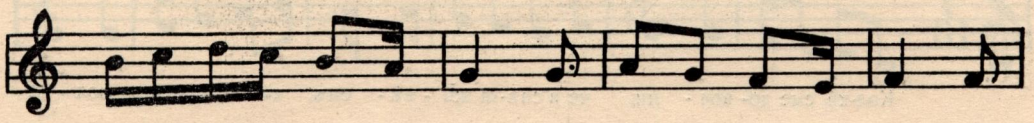
и ми каз - ва ду - ма бла - га: „Ра - бо-ти, у- чи, вре- ме не гу-би,



вре- ме не пи-лѣй, скжпъ жи-вотъ па-зи. Той е Бо- жи даръ, милъ и скж-по-ценъ.

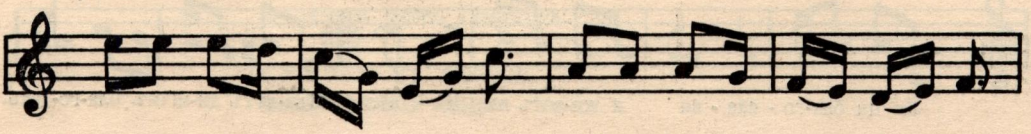


Ти до - бре вар-ди го всѣ - ки часъ." А по- диръ и - гри- тѣ



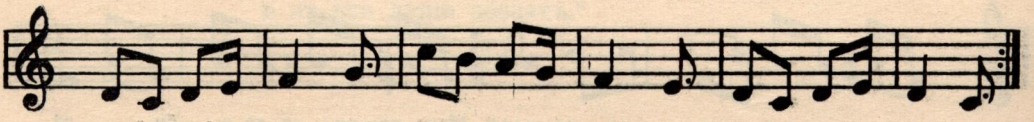
ще о - ти - да да ра - бо - тя, вре - ме да не гу - бя,

доръ в'не-бе- то слън- це грѣй. Хай -на - предъ, ед - но, две три

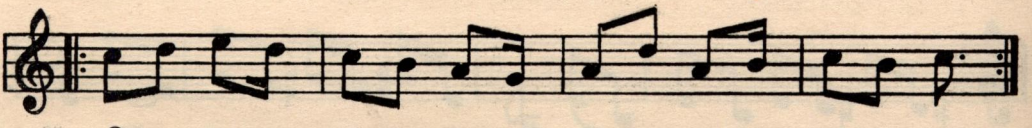


с'бод- ри стж- пки ти хо- ди. О - ще мал- ко ни - е тукъ

ще си по- и- гра - е- ме се- га. Хо - ди, хо- ди, хо- ди,



за во- да- та хо- ди. Презъ рѣ- чи- ца бис - тра, по пж- те- ка чис- та.



О, во- ди - це слад - ка, жи - ва, но- сишъ ти жи- во- та новъ.
Тебъ о - би- чамъ, тебъ жа - ду - вамъ, те- бе тър- ся всѣ- ки часъ.

По ли - ва - ди и гра - ди- ни не- прес- тан - но ти- чашъ ти.
Тъй презъ вси- чки - тѣ го - ди- ни бѣ- гай, ти - чай и ле- ти.

Упражнеиието може да се изпълни и по следния начинъ; първитѣ две части се изпълняватъ два пжти.

КОЛКО СМЕ ДОВОЛНИ

Колко сме доволни,
че въ свѣта живѣемъ;
като птички волни
чудни пѣсни пѣемъ. } 2

Сутринь мило слънце
посрѣща ни рано.
То ни благославя
и животъ ни дава. } 2

Въздухъ дишамъ благодать.
Радостно отивамъ за дома.
Цѣлата природа съ мене пѣй.
Слънцето ме живо грѣй. } 2

Природата ме обича
и въ живота ми помага,
чедо свое ме нарича
и ми казва дума блага:

„Работи, учи,
време не губи,
време не пилѣй,
скжпъ животъ пази.

Той е Божи даръ, милъ и скжпоценъ.
Ти добре варди го всѣки часъ.“

А подиръ игритѣ
ще отида да работя,
време да не губя,
доръ въ небето слънце грѣй. } 2

Хай напредъ, едно, две, три,
съ бодри стжпки ти ходи.
Още малко ние тукъ
ще си поиграеме сега. } 2

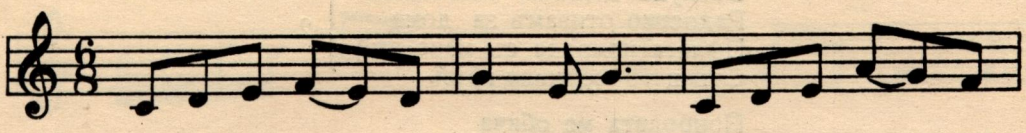
Ходи, ходи, ходи,
за водата ходи,
презъ речица бистра,
презъ пжтека чиста. } 2

О, водице сладка, жива,
носишъ ти живота новъ.
Тебъ обичамъ, тебъ жадувамъ,
тебе търся всѣки часъ.

По ливади и градини
непрестанно тичашъ ти.
Тъй презъ всичкитѣ години
бѣгай, тичай и лети.

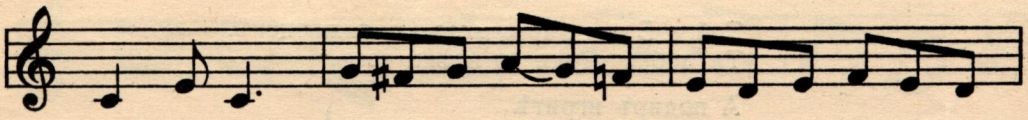
25. СТЖПКА ПО СТЖПКА

Allegretto

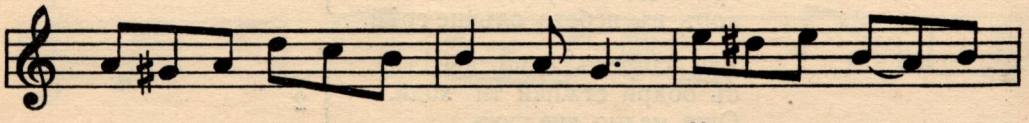


Стжп-ка по стжп- ка е - то ний вър-вимъ къмъ но - ви -

я жи-вотъ. Чер-та-емъ свѣ- тли бжд- ни- ни за насъ и цѣлъ чо-

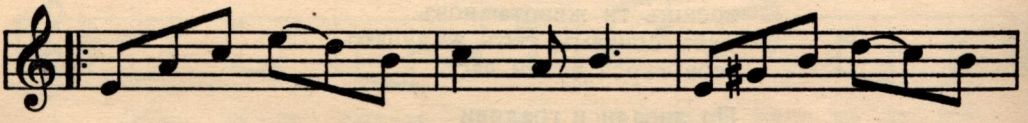


вѣш- ки родъ. Вси-чки пре - гра - ди пре-о - до - ля - ва - ме,

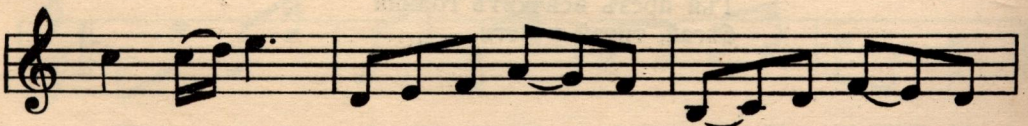


не се стра-ху - ва - ме отъ бе - ди. Ми- сли кра- си - ви

вре-домъ по - сѣ - ва - ме. Лю-бовь свѣ - та да по - бе - ди.



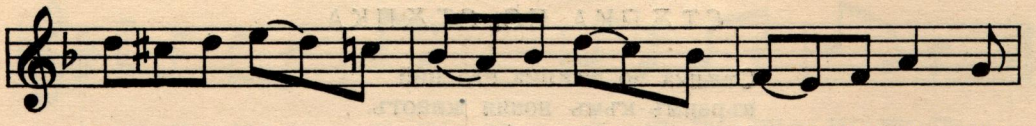
Пж - те - ка свѣт - ла е предъ насъ и но - ва чуд - на

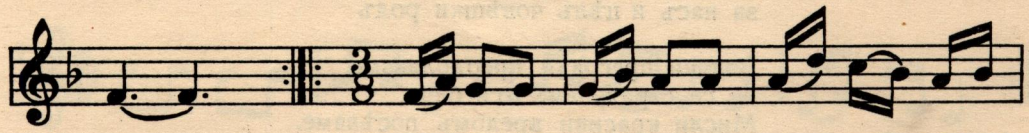


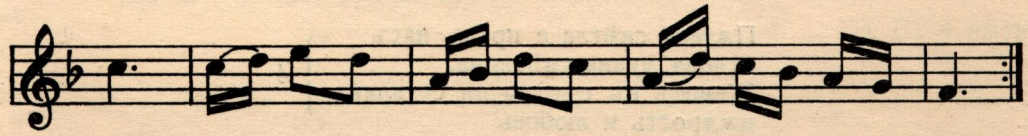
свѣт - ли - на. Жи-вотъ в'сър- ца - та ни се вли - ва,

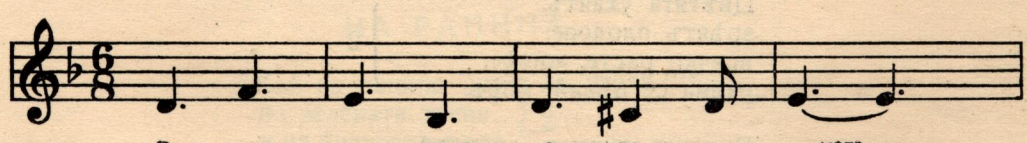
мжд - рость и лю - бовь. Пж - те - ка свѣ - тла

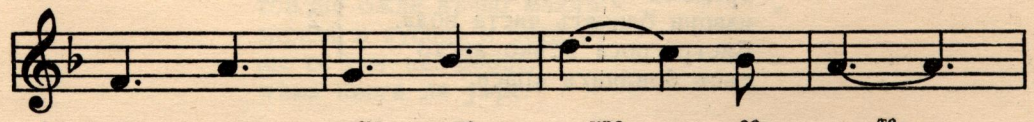
е предъ насъ и но - ва чуд - на свѣт - ли - на,

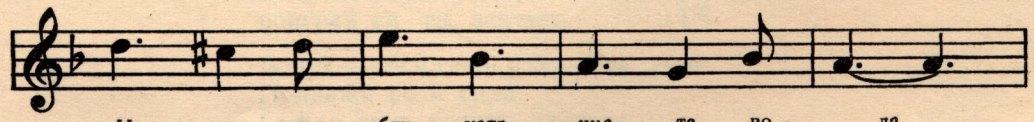

Жи- вотъ в'сър- ца - та ни се вли - ва, мжд - рость и лю-

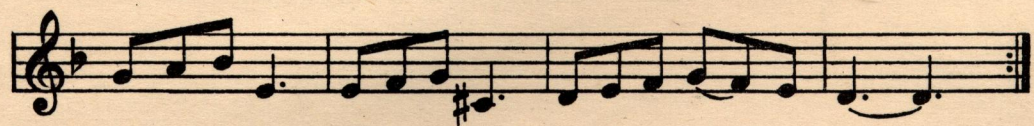

бовь. Цвѣ - тя - та у - ха - ятъ, зрѣ - ятъ пло- до-


ве. Всич - ко рас - те, жи- вѣ- е, рад- ва се цѣ - лий миръ.


Въз - духъ ди - шамъ а - ро - . . . . матъ,


вре - домъ чуд - на кра - со- та.


Из - во - ри бли - катъ чис та во - да.


Би- стра ро- са всѣ- ко лис- то съсъ бри- лянтъ кра- си.

СТЪПКА ПО СТЪПКА

Стъпка по стъпка ето ний
вървимъ къмъ новия животъ.
Чертаемъ свѣтли бъднини
за насъ и цѣлъ човѣшки родъ

Всички прегради преодоляваме,
не се страхуваме отъ беди.
Мисли красиви вредомъ посѣваме.
Любовь свѣта да победи.

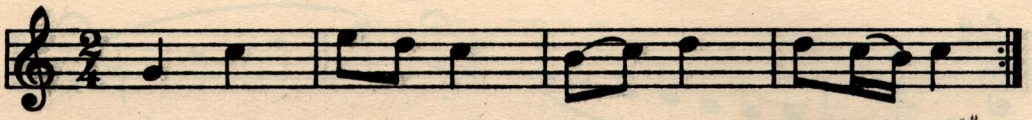
Пътека свѣтла е предъ насъ
и нова чудна свѣтлина.
Животъ въ сърдца ни се влива, } 4
мъдрость и любовь.

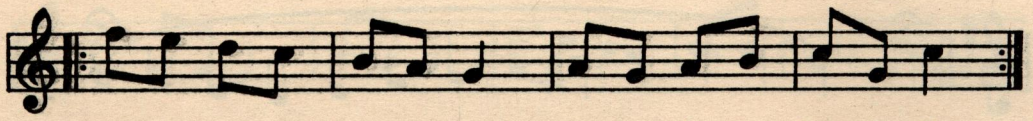
Цвѣтята ухаятъ,
зрѣятъ плодове,
всичко расте, живѣе, } 2
радва се цѣлий миръ.

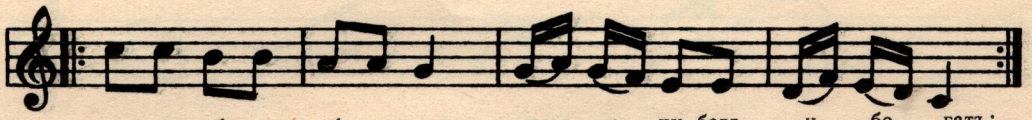
Въздухъ дишамъ ароматъ,
вредомъ чудна красота,
извори бликатъ чиста вода. } 2
Бистра роса всѣко листо
съсъ брилянтъ краси.

26. НА РАНИНА

Maestoso







D. C. 4 пжти

НА РАНИНА

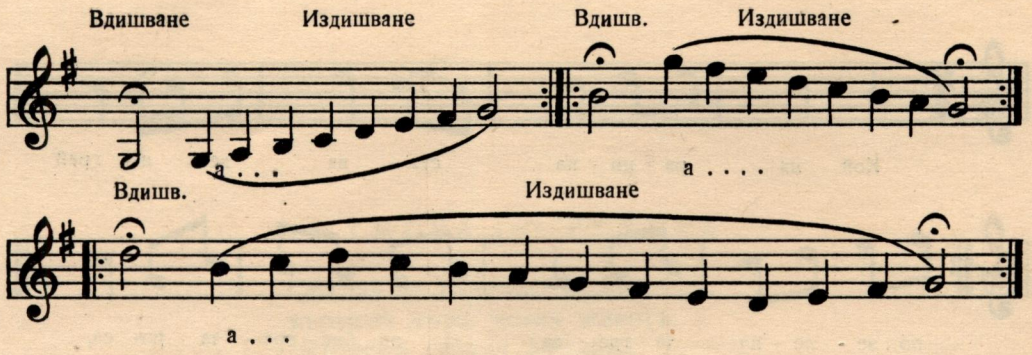
Кой на ранина става да играй (2)
по зелената трева) 2
и на бистрата роса,)

той ще бжде вѣчно младъ,
здравъ и хубавъ и богатъ;
ще се учи най-добре,
нѣма нивга да умре.

Рано ти стани, слънцето посрещни (2)
и запѣй съсъ бодъръ гласъ,)
поиграй си ти завчасъ.) 2

Бодра гимнастика, разъ, два, три.
Подвижи се и спри.
Смѣло пакъ тръгни напредъ,
радвай се на Божий свѣтъ.

27. ДИШАНЕ



28. ЗАКЛЮЧИТЕЛНО УПРАЖНЕНИЕ

(ПРОМИСЪЛЬ)

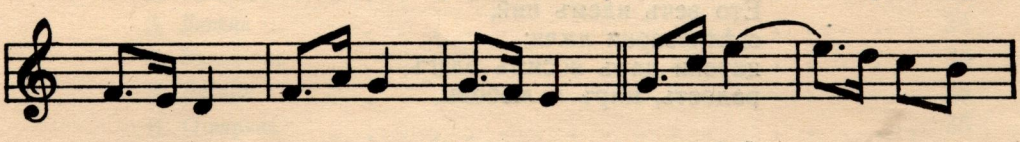
Да пребжде Божиятъ миръ и да изгрѣе Божията радость и Божието веселие въ нашитѣ сърдца!

(три пжти).

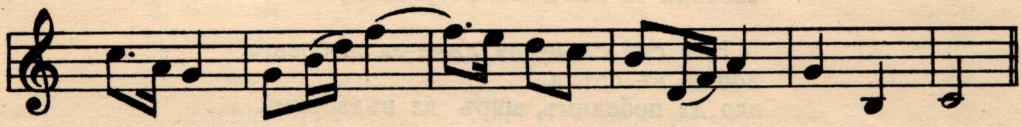
ПЕНТАГРАМЪ

Andante

Е- то вечъ и- демъ ний, свѣ- тло- зар- ни лж- чи; цар- ски даръ

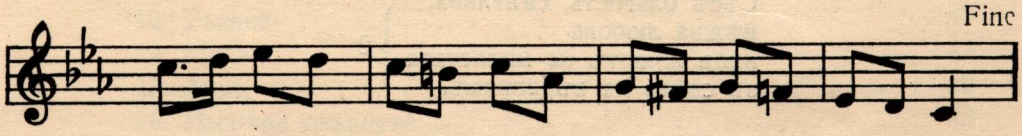


но- симъ благъ, ра-дость, миръ и лю- бовь. Свѣ- тли- на и жи- ва

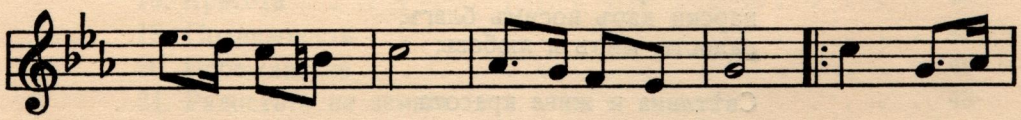


кра- со- та, сво- бо- да за вси- чки- тѣ раз- ум- ни ду- ши.

Fine

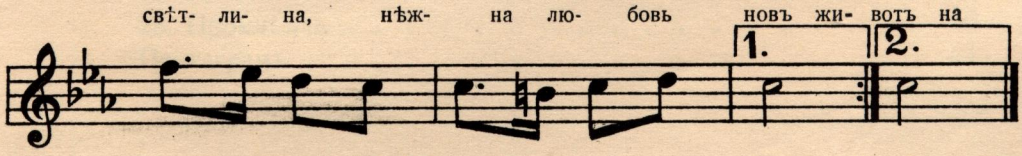


Ний сме слън- че- ви лж- чи на лю- бовь- та, дош- ли в'свѣ- та,



зло да по- бе- димъ, миръ да въ- дво- римъ. Съсъ бла- гость,

свѣт- ли- на, нѣж- на лю- бовь новъ жи- вотъ на



ми- лость- та в'свѣ- та да въ- дво- римъ. римъ.

D. C. al Fine

ПЕНТАГРАМЪ

Ето вечъ идемъ ний,
свѣтлозарни лѫчи;
царски даръ носимъ благъ,
радость, миръ и любовь.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

Ний сме слънчеви лѫчи на любовьта,
дошли въ свѣта,
зло да победимъ, миръ да въдворимъ.

Съсъ благость, свѣтлина,
нѣжна любовь
новъ животъ на милостьта } 2
въ свѣта да въдворимъ.

Ето вечъ идемъ ний,
свѣтлозарни лѫчи;
царски даръ носимъ благъ,
радость, миръ и любовь.

Свѣтлина и жива красота,
свобода за всичкитѣ разумни души.

СЪДЪРЖАНИЕ

Стр.

Уводни думи 3

Учительтъ: Основи на паневритмията 7

Първиятъ день на пролѣтьта:

1. Пробуждане 33
2. Примирение 33
3. Даване 34
4. Възлизане 34
5. Дигане 35
6. Отваряне 35
7. Освобождение 35
8. Плѣскане 35
9. Чистене 35
10. Летене 36
11. Евера̀ 38
12. Скачане 39
13. Тъкане 40
14. Мислѝ 42
15. Аумъ 42
16. Изгрѣва слънцето 43
17. Квадратъ 44
18. Красота 45
19. Подвижность 45
20. Побеждаване 46
21. Радостьта на земята 48
22. Запознаване 50
23. Хубавъ день 51
24. Колко сме доволни! 53
25. Стжпка по стжпка 56
26. На ранина 59
27. Дишане 60
28. Промисъль 60

Пентаграмъ 61

Тр[illegible]